

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 4.07.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2293.89 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; Cukry proste: 30.94 g; Sód: 1469.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.30 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej) Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Kotlet pożarski 90g(mięso z indyka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier) Kiwi Iszt,</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta drobiowo warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Baleron drobiowy 30g, Kalarepa 30g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (cukier, Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Energia : 2140.80 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 242.10 g; Cukry proste: 6.81 g; Sód: 1437.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.46 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Chleb graham 75g, Masło 15g Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej)Kawa z mlekiem 250ml b/c (mleko, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Kefir 200g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso z indyka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza)Sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka psz.pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych 250ml b/c</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Fasolka szparagowa z masłem 120g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasta drobiowo warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Baleron drobiowy 30g, Kalarepa 30g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser żółty 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 4.07.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekkostrawna Energia : 2147.17 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; Cukry proste: 34.86 g; Sód: 1779.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso z indyka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g Jarzynka gotowana 150g (marchew,seler, pietruszka mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta drobiowo warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Baleron drobiowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekkostrawna mielona Energia : 2069.68 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g; Cukry proste: 33.96 g; Sód: 1533.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i> II Śniadanie: Kefir 200g <i>*alergeny: mleko,</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso z indyka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew,seler, pietruszka mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200ml (mąka ziemniaczana, truskawki, cukier)	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta drobiowo warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Baleron drobiowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa Energia : 2136.89 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; Cukry proste: 48.50 g; Sód: 1544.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.64 g;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 10g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso z indyka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew,seler, pietruszka mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier)	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 10g, Pasta drobiowo warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Baleron drobiowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 4.07.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
	<i>*alergeny: gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1953.21 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Cukry proste: 53.72 g; Sód: 1327.30 mg; Błonnik pokarmowy: 23.08 g;		
<p>Zacierka na mleku 150ml(mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkówečka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 100, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 200ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso z indyka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 80g, Jarzynka gotowana 150g (marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200ml (mąka ziemniaczana, truskawki, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta drobiowo warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Baleron drobiowy 30g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2395.98 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; Cukry proste: 52.75 g; Sód: 1561.49 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Szynkówečka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej) Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,,Kawa.zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Kotlet pożarski 90g(mięso z indyka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja)Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza)Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200ml (mąka ziemniaczana, truskawki, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta drobiowo warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Baleron drobiowy 30g, Kalarepa 30g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>