

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień środa 24.07.2024 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|--|--|--|
| Dieta podstawowa Energia : 2352.31 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Cukry proste: 26.16 g; Sód: 1177.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; | | |
| <p>Ryż na mleku 300ml (mleko, ryż biały), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Miód 25g, Sałatka wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> | <p>Botwina z/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron pełnoziarnisty 200g, Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 180g(Brokuł, piersi z kurczaka, śmietana marchew, mąka) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) Jogurt naturalny 100g, Granola 20g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler,orzechy</i></p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Szyńka z piersi indyka 30g, Sałatka z ogórka świeżego z rzodkiewką 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta cukrzycowa Energia : 2313.46 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; Cukry proste: 6.04 g; Sód: 1621.49 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; | | |
| <p>Ryż na mleku300ml (mleko, ryż biały), Chleb graham 75g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Twarożek Haga 16g, Sałatka wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Sok pomidorowy 330ml</p> | <p>Botwina z/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron pełnoziarnisty 200g, Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 180g(Brokuł, piersi z kurczaka, śmietana marchew, mąka) Kompot z truskawek 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p> | <p>Chleb graham 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Szyńka z piersi indyka 30g, Sałatka z ogórka świeżego z rzodkiewką 80g, Herbata 250ml (Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Twaróg 50g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień środa 24.07.2024 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|--|---|
| Dieta lekkostrawna Energia : 2284.44 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Cukry proste: 32.68 g; Sód: 1972.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; | | |
| <p>Ryż na mleku 300ml (mleko, ryż biały), Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Połędwica sopocka 60, Miód 25g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> | <p>Botwina b/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Makaron pełnoziarnisty 200g, Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 180g(Brokuł, piersi z kurczaka, śmietana marchew, mąka) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Szyńka z piersi indyka 30g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta lekkostrawna mielona Energia : 2247.21 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; Cukry proste: 31.03 g; Sód: 1839.35 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; | | |
| <p>Ryż na mleku300ml (mleko, ryż biały), Chleb bal.100g, Masło 15g, Połędwica sopocka 60g, Miód 25g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Galaretka owocowa 150g</p> | <p>Botwina b/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Makaron pełnoziarnisty 200g, Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 180g(Brokuł, piersi z kurczaka, śmietana marchew, mąka) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p> | <p>Chleb bal. 100g, Masło 15g, Szyńka z piersi indyka 60g,Twarożek Haga 16g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa Energia : 2311.44 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; Cukry proste: 31.68 g; Sód: 1903.83 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; | | |
| <p>Ryż na mleku 300ml (mleko, ryż biały), Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g, Połędwica sopocka 60g, Miód 25g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> | <p>Botwina b/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Makaron pełnoziarnisty 200g, Potrawka drobiowa 150g(piersi z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, olej)Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g Szyńka z piersi indyka 60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień środa 24.07.2024 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|--|---|--|
| Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1865.87 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; Cukry proste: 30.30 g; Sód: 1401.96 mg; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; | | |
| <p>Ryż na mleku 150ml (mleko, ryż biały), Chleb bal.50g, Masło 15g, Półdewica sopocka 60g, Miód 25g, Sałatka wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Galaretka owocowa 150g</p> | <p>Botwina b/śm 200ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Makaron pełnoziarnisty 100g, Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 90g(Brokuł, piersi z kurczaka, śmietana marchew, mąka) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p> | <p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15, Ser deliser 20g, Szyńka z piersi indyka 60g, Jabłko 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta dzieci dużych Energia : 2380.16 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; Cukry proste: 29.63 g; Sód: 1083.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; | | |
| <p>Ryż na mleku 300ml(mleko, ryż biały), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Półdewica sopocka 60g, Dżem 25g, Sałatka wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Galaretka owocowa 150g</p> | <p>Botwina z/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron pełnoziarnisty 200g, Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 180g(Brokuł, piersi z kurczaka, śmietana marchew, mąka) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Szyńka z piersi indyka 30g, Sałatka z ogórka świeżego z rzodkiewką 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |