

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 3.10.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna:2389,87 Bialko:117,10 Tluszcze:63,18 Kwasy tłuszczowe:17,30 Węglowodany:305,15 Cukry Proste:32,72 Sód:1251,97 Błonnik:30,14		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Poledwica sopocka 60g, Ser topiony 25g, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</p> <p><i>* alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p>	<p>Pieczarkowa z makaronem 400ml (makaron, pieczarki, marchew, seler, śmietana, cebula, mąka, por) Wątroba drobiowa duszona z cebulą 110g(wątroba drobiowa, cebula, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier) Jogurt naturalny 100g, Granola 20g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca, orzechy</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Szynkóweczka 30g, Papryka 50g,Mix sałat 30g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>* alergeny :mleko,gluten,gorczyca,soja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna:2191,34 Bialko:102,62 Tluszcz:57,73 Kwasy tłuszczowe:18,92 Węglowodany:280,67 Cukry Proste:8,00 Sód:1054,10 Błonnik:34,00		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne), Chleb graham 75g, Masło 15g, Poledwica sopocka 60g, Ser topiony 25g, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, Kawa)</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie :Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,</i></p>	<p>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron razowy, marchew, seler, korpus z kurcz.)Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej),Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p> <p>Pod: Brokuł gotowany z masłem 150g (brokuł, masło)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Szynkóweczka 30g, Papryka 50g,Mix sałat 30g, Herbata 250ml (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,soja</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Baleron drobiowy 30g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 3.10.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna Wartość kaloryczna: 2114,22 Białko:95,65 Tłuszcz:57,69 Kwasy tłuszczowe:24,92 Węglowodany: 304,85 Cukry Proste: 38,51 Sód:1796,92 Błonnik:31,16		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Poledwica sopocka 60g, Serek tartare 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p>	<p>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier) Jogurt naturalny 100g, Granola 20g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca,jaja,orzechy</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Szynkóweczka 30g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna mielona Wartość kaloryczna: 2194,22 Białko:98,65 Tłuszcz:57,49 Kwasy tłuszczowe:24,93 Węglowodany:323,85 Cukry Proste:37,51 Sód:1796,92 Błonnik:30,16		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Poledwica sopocka 60g, Serek tartare 20g, Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej),Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja, orzechy</i></p> <p>Pod:Kisiel z owocami z/c 200g(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Szynkóweczka 30g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2065,23 Białko:92,29 Tłuszcz:44,51 Kwasy tłuszczowe:17,15 Węglowodany:332,66 Cukry Proste:53,13 Sód:1701,43 Błonnik:29,08		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Poledwica sopocka 60g, Serek tartare 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p>	<p>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier) Jogurt naturalny 100g</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Szynkóweczka 30g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 3.10.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 1877,96 Bialko:66,83 Tłuszcze:47,05 Kwasy tłuszczowe:22,29 Węglowodany:230,96 Cukry Proste:47,91 Sód:1195,60 Błonnik:20,89		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 150ml (mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 50g, Masło 10g Poledwica sopocka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier) <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Makaronowa 200ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 80g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200g(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Szynkóweczka 30g, Mix sałat 30,Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier) <i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna: 2302,39 Bialko:97,71 Tłuszcze:56,48 Kwasy tłuszczowe:17,48 Węglowodany:332,59 Cukry Proste:47,45 Sód:1148,74 Błonnik:31,89		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Poledwica sopocka 60g, Ser topiony 25g, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa) <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g, Granola 20g <i>*alergeny: mleko, orzechy, gluten</i></p>	<p>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200g(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Szynkóweczka 30g, Papryka 50g,Mix sałat 30g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier) <i>*alergeny :mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>