

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 1.02.2024r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2367.09 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; Cukry proste: 35.30 g; Sód: 1044.14 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;		
<p><b>Ryż na mleku 300ml(mleko, ryż) , Bułka grahamka70g, Chleb baltonowski 30g , Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g,</b> Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g(kapusta pekińska, papryka), <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony z/śm 400ml</b> (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler, śmietana, mąka</b>) <b>Gulasz wp-warzywny 250g</b>, (łopatka, kapusta biała, marchew, cebula, <b>seler</b>, fasolka, groszek kukurydza, por, <b>mąka</b>, koncentrat,) <b>Placki ziemniaczane 180g (3szt)</b>, Sałatka z ogórka kiszzonego 150g(ogórek kiszony, cebula, olej) <b>Kompot truskawkowy 250ml(truskawka, cukier) Kiwi 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler,</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 15g, Ser żółty 60g,</b> Dżem 25g, Sałatka wiosenna 80g, (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) Herbata 250 ml (cukier Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2181.80 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 247.44 g; Cukry proste: 15.72 g; Sód: 1579.55 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;		
<p><b>Ryż na mleku 300ml (mleko, ryż), Chleb bal.70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g,</b> Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g(kapusta pekińska, papryka), <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p><b>II śniadanie: Kefir 200g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony b/śm 400ml</b> (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler, mąka</b>) <b>Pieczeń rzymska 90g</b>, (łopatka, <b>bułka tarta, mąka, jaja</b>) <b>sos jarzynowy 100ml</b> (marchew, <b>mąka</b> pszenna, pietruszka, <b>seler</b>)<b>Ziemniaki 150g</b> Sałatka z ogórka kiszzonego 150g(ogórek kiszony, cebula, olej) <b>Kompot truskawkowy 250ml(truskawka)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kisiel z/c 200g (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka,)</p>	<p><b>Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 15g, Poledwica sopočka 30g, Ser żółty 60g,</b> Sałatka wiosenna 80g, (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) Herbata 250 ml (Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Chleb graham 30g, Masło 10g, Baleron drobiowy 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 1.02.2024r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta lekko strawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2210.05 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; Cukry proste: 38.60 g; Sód: 1825.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml (mleko,ryż), Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	<b>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Pieczeń rzymska 90g, (łopatka, bulka tarta, mąka, jaja) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler)Ziemniaki 150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Kompot truskawkowy 250ml(truskawka, cukier)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>	<b>Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata),</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekko strawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2172.07 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; Cukry proste: 39.80 g; Sód: 1354.93 mg; Błonnik pokarmowy: 32.96 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml (mleko, ryż), Chleb bal.100g, Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>  <b>II śniadanie : Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Pieczeń rzymska 90g, (łopatka, bulka tarta, mąka, jaja) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler)Ziemniaki 150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Kompot truskawkowy 250ml(truskawka, cukier)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>  <b>Pod:</b> Kisiel z/c 200g (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka,)	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata),</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2161.14 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; Cukry proste: 53.42 g; Sód: 1221.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.12 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml (mleko, ryż) , Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 10g, Krakowska 30g, Pasta z białka 50g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	<b>Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Pieczeń rzymska 90g, (łopatka, bulka tarta, mąka, jaja) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Ziemniaki 150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Kompot truskawkowy 250ml(truskawka, cukier)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>	<b>Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata),</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 1.02.2024r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 1966.97 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; Cukry proste: 48.12 g; Sód: 1272.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.04 g;		
<p><b>Ryż na mleku 150ml(mleko, ryż) , Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Jabłko 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p><b>II śniadanie : Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony z/śm 200ml</b> (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler, śmietana, mąka</b>) <b>Pieczeń rzymska 90g</b>, (łopatka, <b>bulka tarta, mąka, jaja</b>) <b>sos jarzynowy 100ml</b> (marchew, <b>mąka</b> pszenna, pietruszka, <b>seler</b>) <b>Ziemniaki 80g</b> <b>Salatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)</b>Kompot truskawkowy 250ml(truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kisiel z/c 200g (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Połudwica sopocka 60g, Dżem 25g, Salatka wiosenna 80g, (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) Herbata 250 ml (cukier Herbata),</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2389.19 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; Cukry proste: 49.41 g; Sód: 1092.54 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
<p><b>Ryż na mleku 300ml(mleko, ryż) , Bulka grahamka70g, Chleb baltonowski 30g Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g(kapusta pekińska, papryka), Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p><b>II śniadanie : Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony z/śm 400ml</b> (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler, śmietana, mąka</b>) <b>Gulasz wp-warzywny 250g</b>, (łopatka, kapusta biała, marchew, cebula, <b>seler</b>, fasolka, groszek kukurydza, por, <b>mąka</b>, koncentrat,) <b>Placki ziemniaczane 180g (3szt)</b>, <b>Salatka z ogórka kiszzonego 150g(ogórek kiszony, cebula, olej)</b> Kompot truskawkowy 250ml(truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kisiel z/c 200g (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p><b>Chleb bal.70g, graham 30g,, Masło 15g Ser żółty 60g, Dżem 25g, Salatka wiosenna 80g, (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) , Herbata 250 ml (cukier Herbata)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>