

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień środa 16.10.2024 | | 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>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Zacierka), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Połędwica sopocka 30g, , 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>Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (ziemniaki, czerwona soczewica, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, mąka pszenna) Kotlet mielony 90g(łopatka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g, Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) Pomarańcza 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler,orzeczy</i></p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta z mintaja z koncentratem 60g (mintaj, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, olej)Szynka 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>Zacierka na mleku300ml (mleko, Zacierka), Chleb graham 75g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Połędwica sopocka 30g, 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>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g Sos jarzynowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z truskawek 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Kefir 200</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p>Chleb graham 75g, Masło 15g Pasta z mintaja z koncentratem 60g (mintaj, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, olej)Szynka 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, Twaróg 50g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> | |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień środa 16.10.2024 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>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Zacierka), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Połędwica sopocka 30g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g Sos jarzynowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasta z mintaja z koncentratem 60g (mintaj, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, olej)Szynka 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>Zacierka na mleku300ml (mleko, Zacierka), 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>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g Sos jarzynowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) 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 bal. 100g, Masło 15g, Pasta z mintaja z koncentratem 60g (mintaj, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, olej)Szynka 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 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>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Zacierka), Chleb baltonowski 100g 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>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g Sos jarzynowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Pasta z mintaja z koncentratem 60g (mintaj, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, olej)Szynka 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> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień środa 16.10.2024 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>Zacierka na mleku 150ml (mleko, Zacierka), Chleb bal.50g, Masło 15g, Polędwica 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>Koperkowa z ryżem 200ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g Sos jarzynowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) 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, Pasta z mintaja z koncentratem 60g (mintaj, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, olej)Szynka z piersi indyka 30g, 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>Zacierka na mleku 300ml(mleko, Zacierka), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Polędwica sopocka 30g, 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>Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (ziemniaki, czerwona soczewica, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, mąka pszenna) Kotlec mielony 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g, Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) 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 Pasta z mintaja z koncentratem 60g (mintaj, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, olej)Szynka 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> |