

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 17.10.2024r.		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>Kasza manna na mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Ser żółty 30g, 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) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g(Ryż biały, jabłko prażone, cynamon), Sos jogurtowy 140g (jogurt naturalny, cukier) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier) Gruszka 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Baleron drobiowy 60g, Dżem 25, Kalarepa 30g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (cukier, Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</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>Kasza manna na mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Chleb graham 75g, Masło 15g Szynkóweczka 60g, Ser żółty 30g, 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: Surówka z buraka i rukoli z serem mozzarella 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400ml (brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron pełnoziarnisty 200g, Potrawka drobiowa 150g (piersi z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, olej, natka pietruszki) Surówka z marchwi 150g, 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</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Baleron drobiowy 60g, Serek tartare 20, Kalarepa 30g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Połudwica sopocka 30g,</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca</i></p>	

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 17.10.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekkostrawna Energia : 2147.17 kcal; Bialko ogółem: 81.84 g; Tluszcz: 55.25 g; Kw. tluszcz. nasycone: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; Cukry proste: 34.86 g; Sód: 1779.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;		
<p>Kasza manna na mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400ml (brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Baleron drobiowy 60g, Dżem 25Pomidor bez skóry 80g, 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 : 2069.68 kcal; Bialko ogółem: 73.38 g; Tluszcz: 44.13 g; Kw. tluszcz. nasycone: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g; Cukry proste: 33.96 g; Sód: 1533.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;		
<p>Kasza manna na mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i></p> <p>II Śniadanie: Kefir 200g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400ml (brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Buraczki oprószane 150g (burak, mąka pszenna, 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 100g, Masło 15g, Baleron drobiowy 60g, Dżem 25Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekkostrawna niskotluszczowa Energia : 2136.89 kcal; Bialko ogółem: 96.90 g; Tluszcz: 40.38 g; Kw. tluszcz. nasycone: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; Cukry proste: 48.50 g; Sód: 1544.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.64 g;		
<p>Kasza manna na mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400ml (brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Buraczki oprószane 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Baleron drobiowy 60g, Dżem 25Pomidor bez skóry 80g, 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 czwartek 17.10.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1953.21 kcal; Bialko 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>Kasza manna na mleku 150ml(mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkóweczka 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: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400ml (brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 80g, Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Sos jarzynowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanaka kompotowa,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Brzoskwinia 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Baleron drobiowy 60g, Dżem 25gPomidor 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; Bialko 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>Kasza manna na mleku 300ml(mleko, Kasza manna), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Ser żółty 30g, 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: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Kotlet mielony 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja)Ziemniaki 150g, Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanaka kompotowa,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Brzoskwinia 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Baleron drobiowy 60g, Dżem 25, Kalarepa 30g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>