

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 7.11.2024r. Obiad Podwieczorek		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, jabłko, 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, Serek tartare 20g, 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) Filet drobiowy gotowany 90g(piersi z kurczaka, mąka pszenna) Ryż brązowy 150g, Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler)Surówka z marchwi i chrzanu 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 7.11.2024r. 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) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) Sos jogurtowy 140g(jogurt naturalny, cukier) 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, Serek tartare 20gPomidor 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) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) Sos jogurtowy 140g(jogurt naturalny, cukier) 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, Serek tartare 20gPomidor 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 niskotłuszczowa 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) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) Sos jogurtowy 140g(jogurt naturalny, cukier) 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, Serek tartare 20gPomidor 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 7.11.2024r. 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) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) Sos jogurtowy 140g(jogurt naturalny, cukier) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka 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, Serek tartare 20gPomidor 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), 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>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 Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) Sos jogurtowy 140g(jogurt naturalny, cukier) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka 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, Serek tartare 20g, 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>