

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 19.11.2024		Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2390.72 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Cukry proste: 36.16 g; Sód: 1373.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;			
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Bułka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g, Polędwica z kurcząt 30g, Kalarepa 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p><b>Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Bitka duszona 90g(szynka b/k, mąka pszenna), Brokuł gotowany 150g, Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Koktajl truskawkowy 200g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser tostowy 60g, Mielonka królewska 30g, Mix sałat 30g, Papryka 50g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>	
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2396.27 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Cukry proste: 9.79 g; Sód: 1761.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;			
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb razowy 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z kurcząt 30g, Kalarepa 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko,,Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie : Surówka z buraka z rukolą i serem feta 100g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Bitka duszona 90g(szynka b/k, mąka pszenna), Brokuł gotowany 150g, Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka Kompotowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p><b>Pod: Jogurt naturalny 100g,</b></p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p><b>Chleb razowy 75g Masło 15g, Ser tostowy 60g, Mielonka królewska 30g, Mix sałat 30g, Papryka 50g,,Herbata 250ml (Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10, Salceson 30g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 19.11.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta lekko strawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2358.84 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; Cukry proste: 38.37 g; Sód: 1849.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g;		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z kurcząt 30g</b> Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 400ml,</b> (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) <b>Bitka duszona 90g</b>(szynka b/k, <b>mąka pszenna</b>), Brokuł gotowany 150g, <b>Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna,</b> pietruszka, <b>seler,</b> koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) <b>Koktajl truskawkowy 200g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Mielonka królewska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g,</b> Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta lekko strawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2267.54 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; Cukry proste: 39.00 g; Sód: 1565.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77 g;		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z kurcząt 30g</b> Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g</b> (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 400ml,</b> (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) <b>Klopsik wieprzowy 90g</b> (łopatka wp, <b>Chleb pszenny, bulka tarta,</b> , olej, <b>jaja</b>) Brokuł gotowany 150g, <b>Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna,</b> pietruszka, <b>seler,</b> koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p><b>Pod: Bulka maślana 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb bal.100g, Masło 15g, Mielonka królewska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g,</b> Sałatka z buraczków 80g,, Herbata 250ml (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2368.01 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; Cukry proste: 46.46 g; Sód: 1723.00 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z kurcząt 30g</b> Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 400ml,</b> (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) <b>Bitka duszona 90g</b>(szynka b/k, <b>mąka pszenna</b>), Brokuł gotowany 150g, <b>Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna,</b> pietruszka, <b>seler,</b> koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) <b>Koktajl truskawkowy 200g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Mielonka królewska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g,</b> Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 19.11.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 2097.77 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Cukry proste: 36.95 g; Sód: 1191.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.41 g;		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 150ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z kurcząt 30g</b> Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 200ml,</b> (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) <b>Klopsik wieprzowy 90g</b> (łopatka wp, <b>Chleb pszenny, bułka tarta,</b> , olej, jaja) , Brokuł gotowany 150g, Ziemniaki 80g, <b>Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna,</b> pietruszka, <b>seler,</b> koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p><b>Pod: Bułka maślana 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb bal.50g, Masło 15g, Mielonka królewska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g,</b> Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2394.22 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; Cukry proste: 36.34 g; Sód: 1425.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91 g;		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne) Bułka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g, Polędwica z kurcząt 30g</b> Kalarepa 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, <b>Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Ogórkowa 400ml</b>(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, <b>seler,</b> pietruszka, <b>mąka</b>) <b>Bitka duszona 90g</b>(szynka b/k, <b>mąka pszenna</b>), <b>Bitka duszona 90g</b>(szynka b/k, <b>mąka pszenna</b>), Brokuł gotowany 150g, <b>Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna,</b> pietruszka, <b>seler,</b> koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p><b>Pod: Bułka maślana 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser tostowy 60g, Mielonka królewska 30g, Mix sałat 30g, Papryka 50g,Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>