

| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień czwartek 28.11.2024r.  |   | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|--|---|---|--------------------------|
| Dieta podstawowa Energia : 2293.89 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.09 g; Węglowod. 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), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Poledwica z warzywami 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><b>Brokułowa z/śm 400ml</b> ( brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler, śmietana, mąka</b>) Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) <b>Sos jogurtowy 140g(jogurt naturalny, cukier)</b> Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier) Gruszka 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p>   | <p><b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Kurczak w galarecie 60g, Dżem 25g, Kalarepa 30g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (cukier, Herbata),</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p><b>Posiłek nocny:</b> 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; Węglowod. 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 Poledwica z warzywami 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><b>II Śniadanie:</b> Surówka z buraka i rukoli z serem mozzarella 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p> | <p><b>Brokułowa z/śm 400ml</b> ( brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler, śmietana, mąka</b>) <b>Filet drobiowy gotowany 90g</b>(piersi z kurczaka, <b>mąka pszenna</b>) Ryż brązowy 150g, <b>Sos jarzynowy 100g</b>(Marchew, <b>mąka</b>, pietruszka, <b>seler</b>)Surówka z marchwi i pora 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml b/c</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Fasolka szparagowa z masłem 120g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p><b>Chleb graham 75g, Masło 15g, Kurczak w galarecie 60g, Serek tartare 20,</b> Kalarepa 30g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 30g, Masło 10g, Salceson 30g,</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca</i></p> |                          |

| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Jadłospis na dzień czwartek 28.11.2024r.<br><br>Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
|---|---|---|
| Dieta łatwostrawna E <sub>o</sub> : 2147.17 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tłuszcz. $\Sigma$ asyco <sub>o</sub> : 20.48 g; Węglowod <sub>o</sub> ogółem: 298.01 g; Cukry proste: 34.86 g; $\Sigma$ ód: 1779.81 mg; Bł <sub>o</sub> pokarmowy: 31.27 g;   |   |   |
| <p>Kasza manna na mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Polędwica z warzywami 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, 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, Kurczak w galarecie 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>         |
| Dieta łatwostrawna mielo <sub>o</sub> E <sub>o</sub> : 2069.68 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tłuszcz. $\Sigma$ asyco <sub>o</sub> : 15.20 g; Węglowod <sub>o</sub> ogółem: 277.49 g; Cukry proste: 33.96 g; $\Sigma$ ód: 1533.37 mg; Bł <sub>o</sub> pokarmowy: 32.87 g;                                      |   |   |
| <p>Kasza manna na mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 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<br/><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p>Brokułowa b/śm 400ml ( brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, 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, Kurczak w galarecie 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta łatwostrawna $\Sigma$ iskotłuszczowa E <sub>o</sub> : 2136.89 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tłuszcz. $\Sigma$ asyco <sub>o</sub> : 15.24 g; Węglowod <sub>o</sub> ogółem: 324.37 g; Cukry proste: 48.50 g; $\Sigma$ ód: 1544.77 mg; Bł <sub>o</sub> pokarmowy: 32.64 g;                                 |   |   |
| <p>Kasza manna na mleku 300ml( mleko, Kasza manna), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Polędwica z warzywami 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, 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, Kurczak w galarecie 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>         |

| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień czwartek 28.11.2024r.<br><br>Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
|--|--|--|
| <b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1953.21 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowod. ogółem: 299.16 g; Cukry proste: 53.72 g; Sód: 1327.30 mg; Błonnik pokarmowy: 23.08 g;   |  |  |
| <p><b>Kasza manna na mleku 150ml</b>( mleko, Kasza manna),<br/><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Serek tartare 20g,</b> Sałatka z pomidora i rukoli 100, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>  | <p><b>Brokułowa z/śm 200ml</b> ( brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler, śmietana, mąka</b>) Zapiekanek z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) <b>Sos jogurtowy 140g(jogurt naturalny, cukier)</b> Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Gruszka 150g</p> | <p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Kurczak w galarecie 60g, Dżem 25g, Pomidor 50g, Herbata 250ml</b> (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i></p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>                             |
| <b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2395.98 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowod. ogółem: 368.38 g; Cukry proste: 52.75 g; Sód: 1561.49 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07 g;   |  |  |
| <p><b>Kasza manna na mleku 300ml</b>( mleko, Kasza manna),<br/><b>Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Ser żółty 30g, Sałatka grecka 100g</b>(pomidor, ogórek świeży, rukola, <b>ser feta</b>, oliwki, olej) <b>Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko,cukier,Kawa.zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p> | <p><b>Brokułowa z/śm 400ml</b> ( brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler, śmietana, mąka</b>) Zapiekanek z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) <b>Sos jogurtowy 140g(jogurt naturalny, cukier)</b> Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Gruszka 150g</p> | <p><b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Kurczak w galarecie 60g, Dżem 25g, Kalarepa 30g, Pomidor 50g, Herbata 250ml</b> (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |