

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 12.01.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2351.69 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Cukry proste: 45.85 g; Sód: 1964.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.95 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Krem orzechowy 20g, Mix салат 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, orzechy</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (wywar mięsny, Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Ziemniaki 150g, Łosoś z pieca 90g, Kompot z jabłka z miętą 250g (jabłko, mięta,, cukier) Surówka z kapusty kiszonej 150g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, olej) Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g (kefir, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja, ryby, mięczaki, skorupiaki</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Paszтет drob 50g, Serek tartare 20g, Ćwikła z chrzanem 60g, Pomidorki koktajlowe 30g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny:gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2218.76 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; Cukry proste: 17.69 g; Sód: 1587.32 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Mus z jabłka 50g, Mix салат 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g (kefir, truskawka, czarna porzeczka,)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400 ml. (wywar mięsny, Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Filet z dorsza z pieca 90g(dorsz, bułka tarta, mąka, jaja, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą 250g (jabłko, mięta,) Surówka z kapusty kiszonej 150g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, olej)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja, ryby, mięczaki, skorupiaki</i></p> <p>Pod:Wafle ryżowe 20g, Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Paszтет drob 50g, Serek tartare 20g, Ćwikła z chrzanem 60g, Pomidorki koktajlowe 30g, herbata 250ml (herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny:gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Szynka gotowana 30g</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 12.01.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna Wartości odżywcze: Energia : 2223.13 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Cukry proste: 49.56 g; Sód: 1380.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Twaróg z Jogurtem naturalnym 60g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (wywar mięsny, Ziemiaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Filet z dorsza z pieca 90g(dorsz, bułka tarta, mąka, jaja, olej) Ziemiaki 150g, Kompot z jabłka z miętą 250g (jabłko, mięta., cukier) Sos grecki 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Koktajl truskawka-czarna porzeczką 200g (kefir, truskawka, czarna porzeczką, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja, ryby, mięczaki, skorupiaki</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Serek tartare 20g, Salátka z buraczków 60g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2184.22 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Cukry proste: 49.76 g; Sód: 1032.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.02 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100G, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczką 200g (kefir, truskawka, czarna porzeczką, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (wywar mięsny, Ziemiaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Pulpet rybny 90g (mintaj, marchew, seler, pietruszka, mąka psz, pieczywo pszenne, jajko, olej, przyprawy), Ziemiaki 150g, Kompot z jabłka z miętą 250g (jabłko, mięta., cukier) Sos grecki 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja, ryby, mięczaki, skorupiaki</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynka gotowana 60g, Serek tartare 20g, Salátka z buraczków 60g herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2072.53 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; Cukry proste: 46.50 g; Sód: 934.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.53 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400 ml. (wywar mięsny, Ziemiaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Filet z dorsza z pieca 90g(dorsz, bułka tarta, mąka, jaja, olej) Ziemiaki 150g, Kompot z jabłka z miętą 250g (jabłko, mięta., cukier) Sos grecki 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Koktajl truskawka-czarna porzeczką 200g (kefir, truskawka, czarna porzeczką, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja, ryby, mięczaki, skorupiaki</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g, Szynka gotowana 60g, Serek tartare 20g, Salátka z buraczków 60g herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>alergeny: gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 12.01.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 1952.49 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; Cukry proste: 50.55 g; Sód: 852.62 mg; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		
<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Mix sałat 30g, Płatki owsiane na mleku 150ml (mleko, płatki owsiane), Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g (kefir, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 200 ml. (wywar mięsny, Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Pulpet rybny 90g (mintaj, marchew, seler, pietruszka, mąka psz, pieczywo pszenne, jajko, olej, przyprawy), Ziemniaki 80g, Kompot z jabłka z miętą 250g (jabłko, mięta,, cukier) Sos grecki 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja, ryby, mięczaki, skorupiaki</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Szynka gotowana 60g, Serek tartare 20g, Salatką z buraczków 60g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2359.99 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; Cukry proste: 47.17 g; Sód: 1965.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg jogurtem z naturalnym 60g, Mix sałat 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g (kefir, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (wywar mięsny, Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Łosoś z pieca 90g, Kompot z jabłka z miętą 250g (jabłko, mięta,, cukier) Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, olej)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja, ryby, mięczaki, skorupiaki</i></p> <p>Pod: Wafle ryżowe 20g, Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Paszтет drob 50g, Serek tartare 20g, Ćwikła z chrzanem 60g, Pomidorki koktajlowe 30g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>