

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 28.06.2024r. 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), grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Krem orzechowy 20g, Kalarepa 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Ziemniaki 150g, Filet z dorsza smażony 100g (dorsz, bułka tarta, olej, jajka.), Surówka z kapusty młodej 150g (kapusta młoda, olej, koper) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa,, cukier) Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g (maślanka,jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,ryby,sezam</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g Pasztet drob 50g, Serek tartare 20g, Ćwikła z chrzanem 60g, Pomidorki koktajlowe 30g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</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 razowy 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Mus z jabłka 50g, Kalarepa 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Sałatka Caprese 150g(Pomidor, ser mozzarella, olej, cytryna)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Filet z dorsza z pieca 90g(dorsz, bułka tarta, mąka, jaja, olej) Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty młodej 150g (kapusta młoda, olej, koper) Kompot z jabłka z miętą b/c 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb razowy 75g, Masło 15g, Pasztet drob 50g, Serek tartare 20g, Ćwikła z chrzanem 60g, Pomidorki koktajlowe 30g, herbata 250ml (herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Szynka gotowana 30g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 28.06.2024r. 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 razowy 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, gorczyca, orzechy</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Filet z dorsza z pieca 90g(dorsz, bułka tarta, mąka, jaja, olej) Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa,, cukier) Koktajl truskawka-czarna porzeczką 200g (maślanka,jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczką, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Serek tartare 20g, Sałatka z buraczków 60g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</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><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczką 200g (maślanka,jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczką, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Pulpet rybny 90g (mintaj, marchew, seler, pietruszka, mąka psz, pieczywo pszenne, jajko, olej, przyprawy), Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa,, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</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, Sałatka z buraczków 60g herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</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 razowy 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, gorczyca,</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Filet z dorsza z pieca 90g(dorsz, bułka tarta, mąka, jaja, olej) Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa,, cukier) Koktajl truskawka-czarna porzeczką 200g (maślanka,jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczką,cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 10g, Szynka gotowana 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z buraczków 60g herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 28.06.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i></p>		
<p>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>		
<p>Płatki owsiane na mleku 150ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Kalarepa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 200 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Pulpet rybny 90g (mintaj, marchew, seler, pietruszka, mąka psz, pieczywo pszenne, jajko, olej, przyprawy), Ziemniaki 80g, Sos grecki 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa,, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Szynka gotowana 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z buraczków 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<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>		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg jogurtem z naturalnym 60g, Kalarepa 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Filet z dorsza smażony 100g (dorsz, bulka tarta, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty młodej 150g (kapusta młoda, olej, koper) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa,, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, ryby,</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 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: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 28.06.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny