

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 28.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna:2363,50 Bialko:115,09 Tluszcze:66,17 Kwasy tłuszczowe:22,55 Węglowodany:324,27 Cukry Proste:34,79 Sód:1370,03 Błonnik:32,68		
<p>Platki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Papryka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Sos jarzynowy 100ml (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) Ryż brązowy 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml(owoce mrożone, cukier) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2287,04 Bialko:119,33 Tluszcze:74,81 Kwasy tłuszczowe:22,95 Węglowodany:294,34 Cukry Proste: 9,24 Sód:1379,10 Błonnik:32,37		
<p>Platki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne)Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g,Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Papryka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Pieczywo razowe Wasa 2szt, Pomidor 50g</p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko duszone 150g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Sos jarzynowy 100ml (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) Ryż brązowy 150g, Kompot z owoców mieszanych b/ c 250ml (owoce mrożone)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Sok Pomidorowy 330ml</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 28.01.2024 Obiad Podwieczerek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna Wartość kaloryczna:2245,03 Białko:118,91Tłuszcze:47,00 Kwasy tłuszczowe:19,96 Węglowodany:334,94 Cukry Proste:41,67 Sód:1567,54 Błonnik:31,34		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne)Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Salátka z selera i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko duszone 150g Jarzynka gotowana 150g(marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) Ryż brązowy 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (owoce mrożone,cukier) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Pomidor bez skóry 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,) Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>
Dieta lekko strawna mielona Wartość kaloryczna: 2173,15 Białko:109,72 Tłuszcze:46,03 Kwasy tłuszczowe:19,79 Węglowodany:330,79 Cukry Proste:41,16 Sód:1285,96 Błonnik:31,06		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Salátka z selera i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt <i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) potrawka z kurczaka 150g(udko z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka, olej rzepakowy) Ryż brązowy 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (owoce mrożone,cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Galaretka owocowa 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Pomidor 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 lekko strawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2129,88 Białko:118,21 Tłuszcze:41,34 Kwasy tłuszczowe:18,50 Węglowodany:330,29 Cukry Proste:44,13 Sód:1251,99 Błonnik:32,39		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Salátka z selera i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja) Udko duszone 150g Jarzynka gotowana 150g(marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) Ryż brązowy 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (owoce mrożone,cukier) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 10g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Pomidor 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>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 28.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 1942,03 Białko:100,66 Tłuszcze:44,48 Kwasy tłuszczowe:19,29 Węglowodany:275,97 Cukry Proste:42,68 Sód:1147,65 Błonnik:25,31		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 150ml(mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Jabłko 100g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 200ml (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) potrawka z kurczaka 150g(udko z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka, olej rzepakowy) jarzyna got. 150g (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) Ryż brązowy 80g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (owoce mrożone,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Galaretka owocowa 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna: 2361,35 Białko:115,16 Tłuszcze:66,21 Kwasy tłuszczowe:22,56 Węglowodany:328,89 Cukry Proste:38,26 Sód:1370,38 Błonnik:33,03		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne)Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Papryka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko św. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Sos jarzynowy 100ml (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) Ryż brązowy 150g,, Kompot z owoców mieszanych 250ml (owoce mrożone, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Galaretka owocowa 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>