

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 1.11.2024r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> 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><b>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane)</b>  <b>Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g,</b>  <b>Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Szyńka z piersi kurczaka 30g,</b> Kalarepa 30g, Ogórek świeży 50g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p>	<p><b>Brokułowa z/śm 400 ml.</b> (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), <b>Filet z dorsza z pieca 90g</b>(dorsz, bułka tarta, mąka, jaja, olej) Ziemniaki 150g, <b>Sos grecki 150g</b>(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) <b>Kompot z jabłka z miętą 250ml</b> (jabłko, herbata miętowa, cukier) <b>Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g</b> (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, ryby, sezam</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g</b>  <b>Pasztet drobiowy 60g, Serek tartare 20g,</b> Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta cukrzycowa</b> 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><b>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane),</b>  <b>Chleb razowy 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g,</b> Szyńka z piersi kurczaka 30g, Kalarepa 30g, Ogórek świeży 50g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Sałatka Caprese 150g(Pomidor, ser mozzarella, olej, cytryna)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Brokułowa z/śm 400 ml.</b> (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), <b>Filet z dorsza z pieca 90g</b>(dorsz, bułka tarta, mąka, jaja, olej) Ziemniaki 150g, <b>Sos grecki 150g</b>(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) <b>Kompot z jabłka z miętą b/c 250ml</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i></p> <p><b>Pod:</b> Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Chleb razowy 75g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 60g, Serek tartare 20g,</b> Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, herbata 250ml (herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g, Masło 10g, Baleron drobiowy 30g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 1.11.2024r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta lekko strawna</b> 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><b>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z Jogurtem naturalnym 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p>	<p><b>Brokułowa b/śm 400 ml.</b> (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), <b>Filet z dorsza z pieca 90g</b>(dorsz, bułka tarta, mąka, jaja, olej) Ziemniaki 150g, <b>Sos grecki 150g</b>(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <b>Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g</b> (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z buraczków 60g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta lekko strawna mielona</b> 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><b>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100G, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p> <p><b>II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g</b> (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Brokułowa b/śm 400 ml.</b> (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), <b>Pulpet rybny 90g</b> (mintaj, marchew, seler, pietruszka, mąka psz, pieczywo pszenne, jajko, olej, przyprawy), Ziemniaki 150g, <b>Sos grecki 150g</b>(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><b>Pod: Jogurt naturalny 100g,</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Baleron drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z buraczków 60g herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> 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><b>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p><b>Brokułowa b/śm 400 ml.</b> (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), <b>Filet z dorsza z pieca 90g</b>(dorsz, bułka tarta, mąka, jaja, olej) Ziemniaki 150g, <b>Sos grecki 150g</b>(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <b>Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g</b> (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Baleron drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z buraczków 60g herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 1.11.2024r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> 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><b>Płatki owsiane na mleku 150ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Kalarepa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p> <p><b>II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g</b> (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Brokułowa z/śm 200 ml.</b> (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), <b>Pulpet rybny 90g</b> (mintaj, marchew, seler, pietruszka, mąka psz, pieczywo pszenne, jajko, olej, przyprawy), Ziemniaki 80g, <b>Sos grecki 150g</b>(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><b>Pod: Sok marchwiowy 300ml</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z buraczków 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</b></p> <p><i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> 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><b>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg jogurtem z naturalnym 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Kalarepa 30g, Ogórek świeży 50g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p> <p><b>II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g</b> (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Brokułowa z/śm 400 ml.</b> (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), <b>Filet z dorsza z pieca 90g</b>(dorsz, bułka tarta, mąka, jaja, olej) Ziemniaki 150g, <b>Sos grecki 150g</b>(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, ryby,</i></p> <p><b>Pod: Sok marchwiowy 300ml</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g, Paszтет drob 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>