

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 22.11.2024r. 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, Połędwica z warzywami 30g, Kalarepa 30g, Ogórek świeży 50g, 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) Śledź w śmietanie 80/150g(Śledź, śmietana, cebula jabłko) Ziemniaki 150g, 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 Paszтет drob 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, 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, Połędwica z warzywami 30g, Kalarepa 30g, Ogórek świeży 50g, 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, Sos grecki 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) 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, Paszтет drob 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, herbata 250ml (herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Kurczak w galarecie 30g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 22.11.2024r. 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>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z Jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z warzywami 30g, 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 porzeczka 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 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 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>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100G, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z warzywami 30g, 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 porzeczka 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, 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, Kurczak w galarecie 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>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z warzywami 30g, 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 porzeczka 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Kurczak w galarecie 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 22.11.2024r. 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>Płatki owsiane na mleku 150ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z warzywami 30g, 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 Kurczak w galarecie 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>
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, Polędwica z warzywami 30g, Kalarepa 30g, Ogórek świeży 50g, 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 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)</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 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, Pomidoroki koktajlowe 30g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>