

| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień piątek 20.12.2024r.<br>Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posilek nocny   |
|--|---|--|
| <b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2366.94 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Cukry proste: 40.16 g; Sód: 1628.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.84 g;  |   |  |
| <p><b>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Mortadela 30g, Mix sałat 30g, Papryka 50g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>   | <p><b>Krupnik jęczmienny z/sm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Paluszki rybne 100g, Ziemniaki 150g, Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier) Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej) Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> | <p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Pasztet drobiowy 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 80g, 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 cukrzycowa</b> Energia : 2351.34 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; Cukry proste: 16.99 g; Sód: 1583.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;   |   |  |
| <p><b>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb graham 75g, Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Mortadela 30g,, Mix sałat 30g, Papryka 50g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Surówka z kalarepy z jogurtem i koperkiem 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p><b>Krupnik jęczmienny z/sm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat Paprykaowy, olej, mąka) Kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p> <p><b>Pod:</b> Brokuł gotowany 150g</p>                              | <p><b>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 60g, Ser deliser 20g Sałatka z ogórka kiszzonego 80g, Herbata 250ml ( Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Chleb graham 30g, Masło 10g, Mielonka królewska 30g</p>     |

| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień piątek 20.12.2024r.<br>Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|--|--|---|
| <b>Dieta łatwostrawna</b> Energia : 2276.60 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; Cukry proste: 44.78 g; Sód: 1347.05 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g;   |  |   |
| <p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane),<br/>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Mortadela 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>  | <p>Krupnik jęczmienny b/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), ,<br/>Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat Paprykaowy, olej, mąka) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p>  | <p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Paszтет drobiowy 60g, Ser deliser 20g Sałatka z buraczków i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>                 |
| <b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Energia : 2140.05 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; Cukry proste: 55.18 g; Sód: 963.28 mg; Błonnik pokarmowy: 31.11 g;  |  |   |
| <p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane),<br/>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p>Krupnik jęczmienny b/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.),<br/>Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat Paprykaowy, olej, mąka) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Mielonka królewska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraczków i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| <b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Energia : 2214.26 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; Cukry proste: 49.97 g; Sód: 1069.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.76 g;   |  |   |
| <p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane),<br/>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Mus z jabłka 80g, Polędwica z kurcząt 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>  | <p>Krupnik jęczmienny b/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.),<br/>Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat Paprykaowy, olej, mąka) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier) Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p>   | <p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Mielonka królewska 60g, Ser deliser 20g Sałatka z buraczków i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>                |

| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Jadłospis na dzień piątek 20.12.2024r.<br>Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|---|---|---|
| <b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1907.01 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; Cukry proste: 46.77 g; Sód: 1041.66 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46 g;  |   |   |
| <p><b>Płatki owsiane na mleku 150ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Połędwica z kurcząt 30g, Mus z jabłka 80g, Masło 15g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>                                 | <p><b>Krupnik jęczmienny z/śm. 200 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bułka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemiaki 80g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat Paprykaowy, olej, mąka) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p><b>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten</i></p> | <p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Mielonka królewska 60g, Ser deliser 20g Sałatka z buraczków i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>           |
| <b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2363.94 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; Cukry proste: 47.76 g; Sód: 1728.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.64 g;   |   |   |
| <p><b>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Mortadela 30g, Mix sałat 30g, Papryka 50g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p><b>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Paluszki rybne 100g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat Paprykaowy, olej, mąka) Ziemiaki 150g, Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier) ,</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p><b>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten</i></p>   | <p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p> |