

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis na dzień piątek 24.01.2024r.<br><br>Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>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><br/> <b>Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g,</b><br/> <b>Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Połędwica z</b><br/> <b>warzywami 30g, Kalarepa 30g, Ogórek świeży 50g, Kawa</b><br/> <b>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>Śledź w śmietanie 80/150g</b>(Śledź, śmietana, cebula jabłko) Ziemniaki 150g, 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, gorczyca, seler,ryby,sezam</i></p>                   | <p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g</b><br/> <b>Pasztet drob 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><br/> <b>Chleb razowy 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem</b><br/> <b>naturalnym 60g, Połędwica z warzywami 30g,</b> 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: Sałatka Caprese 150g</b>(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) Kompot z jabłka z miętą b/c 250ml</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 razowy 75g, Masło 15g, Pasztet drob 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: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Pieczeń wiedeńska 30g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> |

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis na dzień piątek 24.01.2024r.<br><br>Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta łatwostrawna</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, Południca z warzywami 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 łatwostrawna 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, Południca z warzywami 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, Pieczeń wiedeńska 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 łatwostrawna 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, Południca z warzywami 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, Pieczeń wiedeńska 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<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jadłospis na dzień piątek 24.01.2024r.<br><br>Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>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, Połędwica z warzywami 30g,</b> Kalarepa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</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 Pieczeń wiedeńska 60g, Serek tartare 20g,</b> Sałatka z buraczków 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna, )</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) Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg jogurtem z naturalnym 60g, Połędwica z warzywami 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>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,</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> |