

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 28.01.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2370.75 kcal; Bialko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; Cukry proste: 49.81 g; Sód: 1680.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g. Masło 15g, Pasta z twarogu i tuńczyka 60g, Polędwica z warzywami 30g, Pomidor 80g, Szczypior 3g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryby</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Ryż brązowy 150g, Marchew oprószana 150g(Marchew, mąka, olej), Kompot z owoców mieszanych 250ml(cukier, truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka) Jabłko 150g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pieczeń wiedeńska 60g, Ser tostowy 20g, Sałatka z mixu sałat i papryki 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p>
Dieta cukrzycowa Energia : 2333.00 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 263.95 g; Cukry proste: 13.40 g; Sód: 1477.02 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb graham 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z warzywami 30g, Pomidor 80g, Szczypior 3g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Kalafior z pieca 150g</p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko ćw. dusz. 150g, Ryż brązowy 150g, Surówka z marchwi z olejem 150g Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych 250ml(truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Fasolka szparagowa 120g</p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pieczeń wiedeńska 60g, Ser tostowy 20g, Sałatka z mixu sałat i papryki 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,seler</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Salceson 30g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 28.01.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2284.91 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; Cukry proste: 58.35 g; Sód: 1899.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Połudwica 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>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko ćw. dusz. 150g Ryż brązowy 150g, Marchew oprószana 150g(Marchew, mąka, olej), Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych 250ml(cukier, truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pieczeń wiedeńska 60g, Serek Tartare 20g Salátka z selera 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>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2384.80 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; Cukry proste: 58.23 g; Sód: 1958.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Połudwica 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>II Śniadanie : Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Potrawka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż brązowy 150g, Marchew oprószana 150g(Marchew, mąka, olej), Kompot z owoców mieszanych 250ml(cukier, truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kefir 200g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pieczeń wiedeńska 60g, Serek Tartare 20g Salátka z selera 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>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2211.91 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Cukry proste: 50.39 g; Sód: 1798.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Twaróg z jogurtem 60g, Połudwica 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>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko ćw. dusz. 150g Ryż brązowy 150g, Marchew oprószana 150g(Marchew, mąka, olej), Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych 250ml(cukier, truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Pieczeń wiedeńska 60g, Serek Tartare 20g Salátka z selera 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 II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 28.01.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1957.85 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; Cukry proste: 57.79 g; Sód: 1561.57 mg; Błonnik pokarmowy: 22.71 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 150 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 50g Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z warzywami 30g, Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 200ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Potrąwka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż brązowy 150g, Marchew oprószana 150g(Marchew, mąka, olej), Kompot z owoców mieszanych 250ml(cukier, truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Jabłko 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pieczeń wiedeńska 60g, Serek Tartare 20g, Sałatka z selera 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>
Dieta dzieci dużych Energia : 2532.45 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 381.91 g; Cukry proste: 57.80 g; Sód: 1640.59 mg; Błonnik pokarmowy: 34.10 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z warzywami 30g, Pomidor 80g, Szczypior 3g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udka ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Ryż brązowy 150g, Marchew oprószana 150g(Marchew, mąka, olej),Kompot z owoców mieszanych 250ml(cukier, truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Jabłko150g</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Pieczeń wiedeńska 60g, Ser tostowy 20g, Sałatka z mixu sałat i papryki 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>