

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 1.03.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna: 2292,05 Bialko:90,41 Tluszcz:65,01 Kwasy tłuszczowe:24,38 Węglowodany:315,12 Cukry Proste:34,63 Sód:1596,98 Błonnik:33,62		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Jajko gotowane 50g, Polędwica z warzywami 30g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca,jaja</i></p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 400 (burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka, śmietana korpus.) Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Sos śmietanowo-szpinakowy z piersią z kurczaka 180g (szpinak, piersi z kurczaka, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 200g,Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Mandarynka 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Polędwica drobiowa 60g, Ser Deliser 20g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej) Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2377,76 Bialko:101,94 Tluszcz:69,82 Kwasy tłuszczowe:21,93 Węglowodany:300,22 Cukry Proste:16,67 Sód:1614,90 Błonnik:34,20		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb graham 75g , Jajko gotowane 50g, Polędwica z warzywami 30g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko,)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny : mleko,gluten</i></p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 400 (burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka, śmietana korpus.) Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Sos śmietanowo-szpinakowy z piersią z kurczaka 180g (szpinak, piersi z kurczaka, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Fasolka szparagowa z masłem 120g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g Polędwica drobiowa 60g, Ser Deliser 20g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej)Herbata 250ml</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 1.03.2025 Obiad Podwieczorek		Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartość kaloryczna: 2397,34 Bialko:89,34 Tluszcze:60,92 Kwasy tłuszczowe:20,87 Węglowodany:357,78 Cukry Proste:49,65 Sód:1715,96 Błonnik:32,84			
<p>Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 100g,, Jajko gotowane 50g, Polędwica z warzywami 30g, Salátka z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Sos śmietanowo-szpinakowy z piersią z kurczaka 180g (szpinak, piersi z kurczaka, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica drobiowa 60g, Ser Deliser 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	
Dieta łatwostrawna mielona Wartość kaloryczna: 2207,47 Bialko:90,87 Tluszcze:59,93 Kwasy tłuszczowe:20,22 Węglowodany:319,95 Cukry Proste:49,11 Sód:1221,32 Błonnik:30,76			
<p>Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 100 g, Polędwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Salátka z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca , seler,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka, korpus,) Sos śmietanowo-szpinakowy z piersią z kurczaka 180g (szpinak, piersi z kurczaka, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Biszkopty 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100 Masło 15g Polędwica drobiowa 60g, Twarożek Haga 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2061,49 Bialko:101,04 Tluszcze:48,84 Kwasy tłuszczowe:14,54 Węglowodany:307,93 Cukry Proste:41,00 Sód:1076,18 Błonnik:30,94			
<p>Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Polędwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Salátka z selera i jabłka 80g, Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka, korpus,) Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Sos koperkowo-szpinakowy z piersią z kurczaka 180g (szpinak, piersi z kurczaka, mąka pszenna, marchew,) Makaron razowy 200g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Polędwica drobiowa 60g, Ser Deliser 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 1.03.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 2026,88 Bialko:79,91 Tluszcze:61,82 Kwasy tłuszczowe:23,91 Węglowodany:265,51 Cukry Proste:47,63 Sód:1209,26 Błonnik:21,98		
<p>Płatki owsiane na mleku 150ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 50g Polędwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Ogórek świeży 80g Masło 15g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 200ml (burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka, śmietana korpus.) Lane ciasto na wywarze 200ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Sos śmietanowo-szpinakowy z piersią z kurczaka 100g (szpinak, piersi z kurczaka, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 100g,Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Mandarynka 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 Masło 15g Polędwica drobiowa 60g, Ser Deliser 20g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna: 2366,85 Bialko:93,69 Tluszcze:69,41 Kwasy tłuszczowe:23,90 Węglowodany:345,84 Cukry Proste:47,80 Sód:1566,22 Błonnik:34,14		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Jajko gotowane 50g, Polędwica z warzywami 30g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka, śmietana korpus.) Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Sos śmietanowo-szpinakowy z piersią z kurczaka 180g (szpinak, piersi z kurczaka, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Mandarynka 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Polędwica drobiowa 60g, Ser Deliser 20g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej)Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>