

| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień czwartek 20.03.2025r.<br><br>Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|--|--|---|
| <b>Dieta podstawowa</b> Wartość kaloryczna:2389,87 Bialko:117,10 Tluszcze:63,18 Kwasy tłuszczowe:17,30 Węglowodany:305,15 Cukry Proste:32,72 Sód:1251,97 Błonnik:30,14   |  |   |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Poledwica z kurcząt 60g, Ser topiony 25g, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</b></p> <p><i>* alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p>   | <p><b>Pieczarkowa z makaronem 400ml (makaron, pieczarki, marchew, seler, śmietana, cebula, mąka, por) Pieczeń rzymska gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler)Kasza jęczmienna 150g,Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier) Jogurt naturalny 100g,</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca, orzechy</i></p>   | <p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Poledwica z warzywami 30g, Ogórek świeży 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</b></p> <p><i>* alergeny :mleko,gluten,gorczyca,soja</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>  |
| <b>Dieta cukrzycowa</b> Wartość kaloryczna:2191,34 Bialko:102,62 Tuszcz:57,73 Kwasy tłuszczowe:18,92 Węglowodany:280,67 Cukry Proste:8,00 Sód:1054,10 Błonnik:34,00  |  |   |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( mleko, płatki jęczmienne), Chleb graham 75g, Masło 15g, Poledwica z kurcząt 60g, Ser topiony 25g, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, Kawa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie :Jogurt naturalny 100g,</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,</i></p> | <p><b>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron razowy, marchew, seler, korpus z kurcz.)Pieczeń rzymska gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Kasza jęczmienna 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej),Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Brokuł gotowany z masłem 150g (brokuł, masło)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p><b>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Poledwica z warzywami 30g, Ogórek świeży 50g, Sałata lodowa 30g Herbata 250ml (Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,soja</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Chleb graham 30g, Masło 10g, Pieczeń wiedeńska 30g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> |

| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień czwartek 20.03.2025r.<br><br>Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|--|---|---|
| <b>Dieta lekko strawna</b> Wartość kaloryczna: 2114,22 Białko:95,65 Tłuszcz:57,69 Kwasy tłuszczowe:24,92 Węglowodany: 304,85 Cukry Proste: 38,51 Sód:1796,92 Błonnik:31,16   |   |   |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Poledwica z kurcząt 60g, Serek tartare 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p>  | <p><b>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Pieczeń rzymska gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Kasza jęczmienna 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier) Jogurt naturalny 100g,</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca,jaja,orzechy</i></p>  | <p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Poledwica z warzywami 30g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>  |
| <b>Dieta lekko strawna mielona</b> Wartość kaloryczna: 2194,22 Białko:98,65 Tłuszcze:57,49 Kwasy tłuszczowe:24,93 Węglowodany:323,85 Cukry Proste:37,51 Sód:1796,92 Błonnik:30,16  |   |   |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Poledwica z kurcząt 60g, Serek tartare 20g, Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</b></p> <p><i>* alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p><b>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Pieczeń rzymska gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Kasza jęczmienna 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej),Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja, orzechy</i></p> <p><b>Pod:</b>Kisiel z owocami z/c 200g(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p> | <p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Poledwica z warzywami 30g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| <b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> Wartość kaloryczna: 2065,23 Białko:92,29 Tłuszcze:44,51 Kwasy tłuszczowe:17,15 Węglowodany:332,66 Cukry Proste:53,13 Sód:1701,43 Błonnik:29,08  |   |   |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Poledwica z kurcząt 60g, Serek tartare 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p>   | <p><b>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Pieczeń rzymska gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Kasza jęczmienna 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier) Jogurt naturalny 100g</b></p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p>   | <p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Pasta drobiowo-warzywna 60g(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) Poledwica z warzywami 30g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</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 czwartek 20.03.2025r.<br><br>Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posilek nocny   |
|---|--|--|
| <b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartość kaloryczna: 1877,96 Białko:66,83 Tłuszcze:47,05 Kwasy tłuszczowe:22,29 Węglowodany:230,96 Cukry Proste:47,91 Sód:1195,60 Błonnik:20,89   |  |  |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 150ml</b> ( mleko, płatki jęczmienne) <b>Chleb baltonowski 50g, Masło 10g</b><br/><b>Poledwica z kurcząt 60g, Serek tartare 20g</b>, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)<br/><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Sok z marchwi 300ml<br/><i>*alergeny: mleko,</i></p>   | <p><b>Makaronowa 200ml</b> (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)<b>Pieczeń rzymska gotowany 90g</b>(łopatka b/k, <b>Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja</b>) <b>Ziemniaki 80g sos jarzynowy 100ml</b> (marchew, <b>mąka pszenna</b>, pietruszka, <b>seler</b>) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kisiel z owocami z/c 200g(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p>        | <p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g</b>(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) <b>Poledwica z warzywami 30g</b>, Mix sałat 30,Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)<br/><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>  |
| <b>Dieta dzieci dużych</b> Wartość kaloryczna: 2302,39 Białko:97,71 Tłuszcze:56,48 Kwasy tłuszczowe:17,48 Węglowodany:332,59 Cukry Proste:47,45 Sód:1148,74 Błonnik:31,89   |  |  |
| <p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml</b> (mleko, płatki jęczmienne) <b>Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Poledwica z kurcząt 60g, Ser topiony 25g</b>, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek)<br/><b>Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</b><br/><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Sok z marchwi 300ml<br/><i>*alergeny: mleko, orzechy, gluten</i></p> | <p><b>Makaronowa 400ml</b> (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)<b>Pieczeń rzymska gotowany 90g</b>(łopatka b/k, <b>Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja</b>) <b>Kasza jęczmienna 150g sos jarzynowy 100ml</b> (marchew, <b>mąka pszenna</b>, pietruszka, <b>seler</b>) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kisiel z owocami z/c 200g(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p> | <p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g</b><br/><b>Pasta drobiowo-warzywna 60g</b>(udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki) <b>Poledwica z warzywami 30g</b>, Ogórek świeży 50g, Sałata lodowa 30g Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)<br/><i>*alergeny :mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |