

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 22.03.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna: 2292,05 Bialko:90,41 Tluszcze: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, Ser żółty 60g, 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 bolognese 180g (łopatka, marchew, seler, cebula, czosnek, mąka pszenna) Makaron razowy 200g,Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Mandarynka 80g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Galaretka drobiowa 60g(udko ćwiartka, marchew, seler żelatyna), Miód 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><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2377,76 Bialko:101,94 Tluszcze: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 , Ser żółty 60g, 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 mięsno-jarzynowy 180g (łopatka, marchew, seler, 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 Galaretka drobiowa 60g(udko ćwiartka, marchew, seler żelatyna), 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><i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g</i></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 22.03.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartość kaloryczna: 2397,34 Bialko:89,34 Tłuszcze:60,92 Kwasy tłuszczowe:20,87 Węglowodany:357,78 Cukry Proste:49,65 Sód:1715,96 Błonnik:32,84		
Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Dżem 25g, Połudwica z warzywami 30g, Salatką z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i>	Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka, korpus,) Sos mięsno-jarzynowy 180g (łopatka, marchew, seler, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Galaretka drobiowa 60g(udko ćwiartka, marchew, seler żelatyna), Miód 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Wartość kaloryczna: 2207,47 Bialko:90,87 Tłuszcze:59,93 Kwasy tłuszczowe:20,22 Węglowodany:319,95 Cukry Proste:49,11 Sód:1221,32 Błonnik:30,76		
Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 100 g, Połudwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Salatką z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca , seler,jaja</i> II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i>	Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka, korpus,) Sos mięsno-jarzynowy 180g (łopatka, marchew, seler, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyc,</i> Pod: Biszkopty 30g <i>*alergeny: gluten, mleko,</i>	Chleb baltonowski 100 Masło 15g Galaretka drobiowa 60g(udko ćwiartka, marchew, seler żelatyna), Miód 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2061,49 Bialko:101,04 Tłuszcze:48,84 Kwasy tłuszczowe:14,54 Węglowodany:307,93 Cukry Proste:41,00 Sód:1076,18 Błonnik:30,94		
Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Połudwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Salatką z selera i jabłka 80g, Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i>	Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka, korpus,) Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Sos mięsno-jarzynowy 180g (łopatka, marchew, seler, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Galaretka drobiowa 60g(udko ćwiartka, marchew, seler żelatyna), Miód 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 2026,88 Bialko:79,91 Tłuszcze:61,82 Kwasy tłuszczowe:23,91 Węglowodany:265,51 Cukry Proste:47,63 Sód:1209,26 Błonnik:21,98		

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 22.03.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<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 mięsno-jarzynowy 80g (łopatka, marchew, seler, mąka pszenna) Makaron razowy 100g,Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Mandarynka 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 Masło 15g Galaretka drobiowa 60g(udko ćwiartka, marchew, seler żelatyna), Miód 25g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<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>		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Ser żółty 60g, 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 bolognese 180g (łopatka, marchew, seler, cebula, czosnek, 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: Mandarynka 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Galaretka drobiowa 60g(udko ćwiartka, marchew, seler żelatyna), Miód 25g, Salatka 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>