

JADŁOSPIS
22.04.2024 PONIEDZIAŁEK

Dieta	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatkowy posiłek	Wartość odżywcza
PODSTAWOWA	Zupa mleczna 300ml (1,2) Kawa zbożowa a mleku 250ml(1,2) Chleb pszenny z masłem 80g (1,2) Hummus pomidorowy z ciecierzycy 80g Blok drobiowy 40g (5) Sałata 10g Pomidor 60g		Zupa meksykańska 300ml (2,6) Pyzy z mięsem 300g Kapusta czerwona zasmażana 80g Kompot z truskawek 250ml	Koktajl bananowo-czekoladowy 250ml (2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Polędwica drobiowa z warzywami 80g (5) Pomidor 60g Sałata10g		KCAL: 2010 Tłuszcz: 70g w tym NKT: 22g Węglowodany: 284g Białko 83g Sól: 5g Błonnik: 26g
ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna 300ml (1,2) Kawa zbożowa a mleku 250ml(1,2) Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Blok drobiowy 80g (5) Ogórek 60g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,6) Gulasz z łopatki z sosem mięsnym 200g (1,6) Ziemniaki 270g Mizeria z jogurtem 150g (2) Woda 250ml	Koktajl bananowo-czekoladowy 250ml (2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Polędwica drobiowa z warzywami 80g (5) Pomidor 60g Sałata10g		KCAL: 2010 Tłuszcz: 62g w tym NKT: 22g Węglowodany: 294g Białko 90g Sól: 5g Błonnik: 23g
Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa a mleku 250ml (1,2) Chleb razowy IG z masłem 100g (1,2) Kiełbasa kanapkowa 80g (5) Ogórek 60g Sałata 10g	Jogurt naturalny 150g (2) Herbata 250ml	Zupa makaronowa 300ml (1,2,6) Gotowany kurczak 120g Sos jarzynowy 100ml (2,6) Ziemniaki 270g Surówka z buraków z oliwą 120g Woda 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250ml Chleb razowy IG z masłem 100g (1,2) Polędwica drobiowa z warzywami 80g (5) Pomidor 60g Sałata10g	Herbata 250ml Chleb razowy IG z masłem 30g (1,2) Blok drobiowy 30g (5) Pomidor 60g Sałata 5g	KCAL: 1907 Tłuszcz: 55g w tym NKT: 15g Węglowodany: 295g Białko 89g Sól: 5g Błonnik: 37g
DZIECIĘCA	Zupa mleczna 300ml (1,2) Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Kiełbasa kanapkowa 80g (5) Ogórek 60g Sałata 10g	Jogurt owocowy 150g (2) Kakao na mleku250ml	Zupa makaronowa 300ml (1,2,6) Gotowany kurczak 120g Sos jarzynowy 100ml (2,6) Ziemniaki 270g Surówka z buraków z oliwą 120g Woda 250ml	Koktajl bananowo-czekoladowy 250ml (2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 2szt. (1,2) Polędwica drobiowa z warzywami 80g (5) Pomidor 60g Sałata10g		KCAL: 2018 Tłuszcz: 69g w tym NKT: 32g Węglowodany: 285g Białko 82g Sól: 5g Błonnik: 27g
CIĄŻOWA (I,II,III)	Zupa mleczna 300ml (1,2) Kawa zbożowa a mleku 250ml (1,2)	Jogurt naturalny 150g (2) Herbata 250ml	Zupa makaronowa 300ml (1,2,6) Gotowany kurczak 120g Sos jarzynowy 100ml (2,6)	Koktajl bananowo-czekoladowy 250ml (2)	Herbata 250ml Chleb graham z masłem 100g (1,2) Polędwica drobiowa z warzywami 80g	Herbata 250ml Chleb graham z masłem 30g (1,2)	KCAL: 2121 Tłuszcz: 69g w tym NKT:

JADŁOSPIS
22.04.2024 PONIEDZIAŁEK

TRYMESTR)	Chleb graham z masłem 100g (1,2) Kiełbasa kanapkowa 80g (5) Ogórek 60g Sałata 10g		Ziemniaki 270g Surówka z buraków z oliwą 120g Woda 250ml		(5) Pomidor 60g Sałata 10g	Blok drobiowy 30g (5) Pomidor 60g Sałata 5g	23g Węglowodany: 309g Białko 88g Sól: 5g Błonnik: 30g
------------------	---	--	--	--	---	--	--

Alergeny: Posiłki zawierają alergen: 1-zboża zawierające gluten , 2-mleko krowie i pochodne, 3-jaja i pochodne, 4- ryby i pochodne, 5-soja i pochodne, 6-seler , 7- gorczyca, 8-sezam, 9-skorupiaki, 10-orzechy, 11-dwutlenek siarki i siarczyny, 12-łubin, 13- orzeszki ziemne, 14- mięczaki. Przyprawy mogą zaw.śladowe ilości glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.

W wędlinach, sałatkach rybnych i pasztetach, wg informacji od producenta, śladowo mogą wystąpić: gluten, mleko, jaja, ryby, soja, seler, gorczyca i sezam. Istnieje możliwość zmian w jadłospisie z przyczyn niezależnych od kuchni