

**JADŁOSPIS**  
**24.04.2024 ŚRODA**

Dieta	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatkowy posiłek	Wartość odżywcza
<b>PODSTAWOWA</b>	Zupa mleczna 300ml (1,2) Kawa zbożowa a mleku 250ml(1,2) Chleb pszenny z masłem 80g (1,2) Jajecznica ze szczypiorkiem (2,3) Sałata 10g Pomidor 60g		Zupa ziemniaczana z zacierką 300ml (1,2,6) Gołąbki po meksykańsku w sosie pomidorowym 300g Ziemniaki 270g Surówka coleslaw 120g (2,3)  kompot 250ml	Ciasto drożdżowe 80g (1,2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Polędwica drobiowa 40g (5) Szczypior 10g Sałata 5g Pomidor 60g		KCAL: 2010 Tłuszcz: 70g w tym NKT: 22g Węglowodany: 284g Białko 83g Sól: 5g Błonnik: 26g
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Zupa mleczna 300ml (1,2) Kawa zbożowa a mleku 250ml(1,2) Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Serdelki 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (6) Makaron świderki z sosem spaghetti 250g (1,2) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 120g Woda 250ml	Ciasto drożdżowe 80g (1,2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Polędwica drobiowa 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g		KCAL: 2010 Tłuszcz: 62g w tym NKT: 22g Węglowodany: 294g Białko 90g Sól: 5g Błonnik: 23g
<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kawa zbożowa a mleku 250ml (1,2) Chleb razowy IG z masłem 100g (1,2) Serdelki 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb pszenny z masłem 30g (1,2) Ser twarogowy 60g Pomidor 60g  Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (6) Makaron razowy z sosem spaghetti 250g (1,2) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 120g Woda 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250ml Chleb razowy IG z masłem 100g (1,2) Polędwica drobiowa 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g	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
<b>DZIECIĘCA</b>	Zupa mleczna 300ml (1,2) Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Serdelki 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb pszenny z masłem 30g (1,2) Ser twarogowy 60g Pomidor 60g  Kakao na mleku 250ml (2)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (6) Makaron świderki z sosem spaghetti 250g (1,2) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 120g Woda 250ml	Ciasto drożdżowe 80g (1,2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Polędwica drobiowa 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g		KCAL: 2018 Tłuszcz: 69g w tym NKT: 32g Węglowodany: 285g Białko 82g Sól: 5g Błonnik: 27g
<b>CIĄŻOWA</b>	Zupa mleczna 300ml (1,2) Kawa zbożowa a mleku 250ml	Chleb pszenny z masłem 30g (1,2)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (6) Makaron świderki z sosem spaghetti	Ciasto drożdżowe 80g (1,2)	Herbata 250ml Chleb graham z masłem 100g (1,2)	Herbata 250ml	KCAL: 2121 Tłuszcz: 69g

**JADŁOSPIS**  
**24.04.2024 ŚRODA**

<b>(I,II,III TRYMESTR)</b>	<b>(1,2)</b> Chleb graham z masłem 100g <b>(1,2)</b> Serdelki 80g <b>(5)</b> Pomidor 60g Sałata 10g	Ser twarogowy 60g Pomidor 60g  Herbata 250ml	250g <b>(1,2)</b> Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 120g Woda 250ml		Polędwica drobiowa 80g <b>(5)</b> Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb graham z masłem 30g <b>(1,2)</b> Blok drobiowy 30g <b>(5)</b> Pomidor 60g Sałata 5g	w tym NKT: 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