

**JADŁOSPIS**  
**26.04.2024 PIĄTEK**

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) Bułka pszenna z masłem 80g (1,2) Paszтетowa drobiowa 80g (1,5) Papryka czerwona 60g Sałata 10g		Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 300ml (2,3,6) Ryba panierowana 300g (1,2,3,4) Ziemniaki 270g Surówka z kapusty kiszzonej w oliwę 120g woda 250ml	Ryż z truskawkami i śmietaną 150g (1,2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Paszтет zapiekany 80g (5) Pomidor 60g Sałata 5g		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) Paszтетowa drobiowa 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (2,6) Ryba gotowana 120g w sosie jarzynowym 100ml (1,2,3,4) Ziemniaki 270g Marchewka gotowana 120g Woda 250ml	Ryż z truskawkami i śmietaną 150g (1,2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Paszтет zapiekany 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) Paszтетowa drobiowa 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy IG z masłem 30g (1,2) Jajko gotowane (3) Pomidor 40g  herbata 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (2,6) Ryba gotowana 120g w sosie jarzynowym 100ml (1,2,3,4) Ziemniaki 270g Surówka z kapusty kiszzonej w oliwę 120g Woda 250ml	Kefir 1szt. (2)	Herbata 250ml Chleb razowy IG z masłem 100g (1,2) Paszтет zapiekany 80g (5) Pomidor 60g Sałata 5g	Herbata 250ml Chleb razowy IG z masłem 30g (1,2) Baton szynkowy 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) Paszтетowa drobiowa 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb pszenny z masłem 30g (1,2) Jajko gotowane (3) Pomidor 40g  herbata 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (2,6) Ryba gotowana 120g w sosie jarzynowym 100ml (1,2,3,4) Ziemniaki 270g Marchewka gotowana 120g Woda 250ml	Ryż z truskawkami i śmietaną 150g (1,2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g. (1,2) Paszтет zapiekany 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g		KCAL: 2018 Tłuszcz: 69g w tym NKT: 32g Węglowodany: 285g Białko 82g Sól: 5g Błonnik: 27g
<b>CIĄŻOWA (I,II,III TRYMESTR)</b>	Zupa mleczna 300ml (1,2) Kawa zbożowa a mleku 250ml (1,2) Chleb graham z masłem 100g (1,2)	Chleb graham z masłem 30g (1,2) Jajko gotowane (3) Pomidor 40g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (2,6) Ryba gotowana 120g w sosie jarzynowym 100ml (1,2,3,4) Ziemniaki 270g	Ryż z truskawkami i śmietaną 150g (1,2)	Herbata 250ml Chleb graham z masłem 100g (1,2) Paszтет zapiekany 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g	Herbata 250ml Chleb graham z masłem 30g (1,2) Baton szynkowy 30g (5) Pomidor 60g	KCAL: 2121 Tłuszcz: 69g w tym NKT: 23g Węglowodany:

JADŁOSPIS  
26.04.2024 PIĄTEK

	Paszтетowa drobiowa 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g	herbata 250ml	Marchewka gotowana 120g Woda 250ml			Salata 5g	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 zawierać 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