

JADŁOSPIS
27.04.2024 SOBOTA

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) Serdelki 80g (5) Pomidor 60g Sałata 5g		Rosół z makaronem 300ml (1,3,6) Kurczak smażony 250g Ziemniaki 270g Kalaflor gotowany 120g woda 250ml	Jogurt owocowy 150g (2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Ser żółty 80g (2) Pomidor 60g Sałata 5g		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) Twaróg 80g (2) Ogórek 60g Sałata 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,6) Mięso gotowane w sosie jarzynowym 130g (1,3,6) Ziemniaki 270g Surówka z pekińskiej, pomidorem i ogorkiem 100g Woda 250ml	Jogurt owocowy 150g (2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Szynka drobiowa 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g		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) Twaróg 80g (2) Ogórek 60g Sałata 10g	Chleb razowy IG z masłem 30g (1,2) Mozaika drobiowa 40g (5) Pomidor 40g Sałata 5g	Zupa wiedeńska 300ml (1,6) Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 130g (1,3,6) Ziemniaki 270g Surówka z kapusty białej i czerwonej z majonezem 120g (2,3,7) Woda 250ml	Jogurt naturalny 150g (2)	Herbata 250ml Chleb razowy IG z masłem 100g (1,2) Szynka drobiowa 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g	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
DZIECIĘCA	Zupa mleczna 300ml (1,2) Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g (1,2) Twaróg 80g (2) Ogórek 60g Sałata 10g	Chleb pszenny z masłem 30g (1,2) Mozaika drobiowa 40g (5) Pomidor 40g Sałata 5g	Zupa wiedeńska 300ml (1,6) Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 130g (1,3,6) Ziemniaki 270g Marchewka z groszkiem 100g Woda 250ml	Jogurt owocowy 150g (2)	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g. (1,2) Szynka drobiowa 80g (5) Pomidor 60g Sałata 10g		KCAL: 2018 Tłuszcz: 69g w tym NKT: 32g Węglowodany: 285g Białko 82g Sól: 5g Błonnik: 27g
CIĄŻOWA (I,II,III TRYMESTR)	Zupa mleczna 300ml (1,2) Kawa zbożowa a mleku 250ml (1,2) Chleb graham z masłem 100g	Chleb graham z masłem 30g (1,2) Mozaika drobiowa 40g (5) Pomidor 40g	Zupa wiedeńska 300ml (1,6) Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 130g (1,3,6) Ziemniaki 270g	Jogurt owocowy 150g (2)	Herbata 250ml Chleb graham z masłem 100g (1,2) Szynka drobiowa 80g (5) Pomidor 60g	Herbata 250ml Chleb graham z masłem 30g (1,2) Baton szynkowy 30g (5)	KCAL: 2121 Tłuszcz: 69g w tym NKT: 23g

JADŁOSPIS
27.04.2024 SOBOTA

	(1,2) Twaróg 80g (2) Ogórek 60g Sałata 10g	Sałata 5g	Marchewka z groszkiem 100g Woda 250m		Sałata 10g	Pomidor 60g Sałata 5g	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 gorzycy.

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