

**JADŁOSPIS**  
**09.05.2024 CZWARTEK**

Dieta	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatkowy posiłek	Wartość odżywcza
<b>PODSTAWOWA</b>	Zupa mleczna 300ml <b>(1,2)</b> Kawa zbożowa a mleku 250ml <b>(1,2)</b> Chleb pszenny z masłem 80g <b>(1,2)</b> Ser żółty <b>(2)</b> Sałata 10g Pomidor 60g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml <b>(2,6)</b> Porcja mięsa z żeberk w sosie własnym 250g <b>(1,2)</b> Ziemniaki 270g Kapusta czerwona zasmażana 160g  woda 250ml	Naleśniki z dżemem i jogurtem 70g <b>(1,2,3)</b>	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g <b>(1,2)</b> Serdelki 80g <b>(5)</b> Pomidor 60g Musztarda 20g <b>(7)</b>		KCAL: 2010 Tłuszcz: 70g w tym NKT: 22g Węglowodany: 284g Białko 83g Sól: 5g Błonnik: 26g
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Zupa mleczna 300ml <b>(1,2)</b> Kawa zbożowa a mleku 250ml <b>(1,2)</b> Chleb pszenny z masłem 100g <b>(1,2)</b> Jajecznica na maśle 130g <b>(2,3)</b> Pomidor 60g Sałata 10g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml <b>(1,3,6)</b> Pulpety w sosie pomidorowym 150g <b>(1,3)</b> Ziemniaki 270g Mizeria z jogurtem 120g <b>(2)</b> Woda 250ml	Naleśniki z dżemem i jogurtem 70g <b>(1,2,3)</b>	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g <b>(1,2)</b> Polędwica drobiowa 80g <b>(5)</b> Ogórek 60g Sałata 5g		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 <b>(1,2)</b> Chleb razowy IG z masłem 100g <b>(1,2)</b> Jajecznica na maśle 130g <b>(2,3)</b> Pomidor 60g Sałata 10g	Kefir 150g <b>(2)</b>  Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml <b>(1,3,6)</b> Pulpety w sosie pomidorowym 150g <b>(1,3)</b> Ziemniaki 270g Sałata lodowa z jogurtem 120g <b>(2)</b> Woda 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250ml Chleb razowy IG z masłem 100g <b>(1,2)</b> Polędwica drobiowa 80g <b>(5)</b> Ogórek 60g Sałata 5g	Herbata 250ml Chleb razowy IG z masłem 30g <b>(1,2)</b> Blok drobiowy 30g <b>(5)</b> 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 <b>(1,2)</b> Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g <b>(1,2)</b> Jajecznica na maśle 130g <b>(2,3)</b> Pomidor 60g Sałata 10g	Serek owocowy 150g <b>(2)</b>  Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml <b>(1,3,6)</b> Pulpety w sosie pomidorowym 150g <b>(1,3)</b> Ziemniaki 270g Sałata lodowa z jogurtem 120g <b>(2)</b> Woda 250ml	Naleśniki z dżemem i jogurtem 70g <b>(1,2,3)</b>	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g <b>(1,2)</b> Polędwica drobiowa 80g <b>(5)</b> Ogórek 60g Sałata 5g		KCAL: 2018 Tłuszcz: 69g w tym NKT: 32g Węglowodany: 285g Białko 82g Sól: 5g Błonnik: 27g
<b>CIAŻOWA (I,II,III TRYMESTR)</b>	Zupa mleczna 300ml <b>(1,2)</b> Kawa zbożowa a mleku 250ml <b>(1,2)</b> Chleb graham z masłem 100g <b>(1,2)</b> Jajecznica na maśle 130g <b>(2,3)</b>	Kefir 150g <b>(2)</b>  Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml <b>(1,3,6)</b> Pulpety w sosie pomidorowym 150g <b>(1,3)</b> Ziemniaki 270g Sałata lodowa z jogurtem 120g <b>(2)</b> Woda 250ml	Naleśniki z dżemem i jogurtem 70g <b>(1,2,3)</b>	Herbata 250ml Chleb graham z masłem 100g <b>(1,2)</b> Polędwica drobiowa 80g <b>(5)</b> Ogórek 60g Sałata 5g	Herbata 250ml Chleb graham z masłem 30g <b>(1,2)</b> Blok drobiowy 30g <b>(5)</b> Pomidor 60g Sałata 5g	KCAL: 2121 Tłuszcz: 69g w tym NKT: 23g Węglowodany: 309g Białko 88g

**JADŁOSPIS**  
**09.05.2024 CZWARTEK**

	Pomidor 60g Sałata 10g						Sól: 5g Błonnik: 30g
--	---------------------------	--	--	--	--	--	-------------------------

Alergeny: Posiłki zawierają alergeny: 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