

JADŁOSPIS
10.05.2024 PIĄTEK

| Dieta | śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatkowy posiłek | Wartość odżywcza |
|--|--|--|---|---|---|---|--|
| PODSTAWOWA | 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 |
| ŁATWOSTRAWNA | 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 |
| Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | 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 |
| DZIECIĘCA | 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 |
| CIĄŻOWA (I,II,III TRYMESTR) | 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
10.05.2024 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