

Poniedziałek 2024.04.22.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI)* Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław 100 g (MI)	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałatka colesław 100 g (MI)	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław 100 g (MI)	Płatki jaglane na roślinnym 350 ml, Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g
II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
Obiad	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa 250 g (GI) Ryż 200 g Surówka z marchewki 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa 250 g (GI) Ryż 200 g Surówka z marchewki 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa 250 g (GI) Ryż 200 g Surówka z marchewki 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Sos warzywny z fasolą 250 g Ryż 200 g Surówka z marchewki 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Sos warzywny z fasolą 250 g Ryż 200 g Surówka z marchewki 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Jogurt nat. 150 ml (MI)		
Kolacja	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Humus z ciecierzycy 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
Positek nocny	Sok owocowo – warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drob. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo – warzywny 0,2 l	
Wartości odżywcze	Energia: 2410 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1740 mg	Energia: 2410 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1740 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1740 mg	Energia: 2463 kcal Białko: 101 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 341g/49g Błonnik: 43 g Sód:1607 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 79 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:360 g/54g Błonnik: 44 g Sód:1630 mg	Energia: 2310 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 15 g Węgl./w tym cukry:361 g/58g Błonnik: 45,2g Sód:1602 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.