

<p><b>Rebus</b>  Dąbrowa Chotomska  05-123 Chotomów, ul. Lipowa 36D      Śniadanie  Kuchnia WSZ Elbląg, ul. Królewiecka 146    II  Śniadanie</p>	<p>Jadłospis na dzień czwartek 4.01.2024r.</p> <p style="text-align: center;"><b>Obiad</b>  <b>Podwieczorek</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>Kolacja</b></p>
<p><b>Dieta podstawowa</b> Wartość kaloryczna:2389,87 Białko:117,10 Tłuszcze:63,18 Kwasy tłuszczowe:17,30 Węglowodany:305,15 Cukry Proste:32,72 Sód:1251,97 Błonnik:30,14</p>		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml</b> (mleko, płatki jęczmienne) <b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Poledwica sopocka 50g, Ser topiony 25g, Sałatka wiosenna 80g</b> (sałata, pomidor, ogórek) <b>Kawa z mlekiem 250 ml.</b> (mleko, cukier, Kawa)</p> <p><i>* alergeny: mleko,gluten,gorczyca,jaja</i></p>	<p><b>Pomidorowa z ryżem z/śm 400 ml</b>, (ryż, marchew, koncentrat pomidorowy, pietruszka, seler, śmietana, korpus z kurcz) <b>Wątroba drobiowa z cebulą i jabłkiem 110g</b>(wątroba drobiowa, cebula, Jabłko mąka) <b>Ziemiaki 150g, Surówka z kapusty czerwonej 130g</b>(kapusta czerwona, Jabłko, cebula, olej), <b>Kompot z owoców mieszanych 250ml</b> (mieszanka kompotowa, cukier) <b>Jogurt naturalny 100g, Granola 20g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca, soja, orzechy</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g Pasta z czerwonej soczewicy 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Pomidor 80g, Herbata 250ml</b> (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>* alergeny :mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p><b>Dieta cukrzycowa</b> Wartość kaloryczna:2191,34 Białko:102,62 Tłuszcz:57,73 Kwasy tłuszczowe:18,92 Węglowodany:280,67 Cukry Proste:8,00 Sód:1054,10 Błonnik:34,00</p>		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml</b> ( mleko, płatki jęczmienne), <b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Poledwica sopocka 50g, Ser topiony 25g, Sałatka wiosenna 80g</b> (sałata, pomidor, ogórek) <b>Kawa z mlekiem 250 ml.</b> (mleko, Kawa)</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,jaja</i></p> <p><b>II Śniadanie :Jogurt naturalny 100g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p><b>Pomidorowa z ryżem b/śm 400 ml</b>, (ryż, marchew, koncentrat pomidorowy, pietruszka, seler, korpus z kurcz) <b>Klopsik wieprzowy gotowany 90g</b>(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) <b>Ziemiaki 150g sos jarzynowy 100ml</b> (marchew, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, pietruszka, seler) <b>Surówka z kapusty czerwonej 130g</b>(kapusta czerwona, Jabłko, cebula, olej),<b>Kompot z owoców mieszanych 250ml</b> (mieszanka kompotowa,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p> <p><b>Pod: Kisiel z owocami b/c 200g</b>(mąka ziemniaczana, owoce mrożone)</p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Pomidor 80g, Herbata 250ml</b> (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser żółty 30g</p>

<p><b>Rebus</b>  Dąbrowa Chotomowska  05-123 Chotomów, ul. Lipowa 36D      Śniadanie  Kuchnia WSZ Elbląg, ul. Królewiecka 146    II  Śniadanie</p>	<p>Jadłospis na dzień czwartek 4.01.2024r.   <b>Obiad</b>  <b>Podwieczorek</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p>
<p><b>Dieta lekko strawna</b> Wartość kaloryczna: 2114,22 Białko:95,65 Tłuszcz:57,69 Kwasy tłuszczowe:24,92 Węglowodany: 304,85 Cukry Proste: 38,51 Sód:1796,92 Błonnik:31,16</p>		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml</b> (mleko, płatki jęczmienne) <b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Poledwica sopocka 50g, Serek tartare 20g, Sałatka z selera i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250 ml.</b> (mleko, cukier, Kawa)   <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,jaja</i></p>	<p><b>Pomidorowa z ryżem z/śm 400 ml,</b> (ryż, marchew, koncentrat pomidorowy, pietruszka, seler, śmietana, korpus z kurcz) <b>Klopsik wieprzowy gotowany 90g</b>(łopatka b/k, <b>Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g Jarzynka gotowana 130g</b> (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) <b>Kompot z owoców mieszanych 250ml</b> (mieszanka kompotowa, cukier) <b>Jogurt naturalny 100g, Granola 20g</b>   <i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca,jaja</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Szynka z piersi kurczaka 60g, Sałatka z marchwi 80g, Herbata 250ml</b> (Herbata czarna, cukier)   <i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca</i>   <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p><b>Dieta lekko strawna mielona</b> Wartość kaloryczna: 2194,22 Białko:98,65 Tłuszcze:57,49 Kwasy tłuszczowe:24,93 Węglowodany:323,85 Cukry Proste:37,51 Sód:1796,92 Błonnik:30,16</p>		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml</b> (mleko, płatki jęczmienne) <b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Poledwica sopocka 50g, Serek tartare 20g, Sałatka z selera i jabłka 80g Kawa z mlekiem 250 ml.</b> (mleko, cukier, Kawa)  <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,jaja</i>   <b>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</b></p>	<p><b>Pomidorowa z ryżem z/śm 400 ml,</b> (ryż, marchew, koncentrat pomidorowy, pietruszka, seler, śmietana, korpus z kurcz) <b>Klopsik wieprzowy gotowany 90g</b>(łopatka b/k, <b>Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g Jarzynka gotowana 130g</b> (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) <b>Kompot z owoców mieszanych 250ml</b> (mieszanka kompotowa, cukier)   <i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja, orzechy</i>  <b>Pod:Kisiel z owocami z/c 200g</b>(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynka z piersi kurczaka 60g, Sałatka z marchwi 80g, Herbata 250ml</b> (Herbata czarna, cukier)   <i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i>   <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p><b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> Wartość kaloryczna: 2065,23 Białko:92,29 Tłuszcze:44,51 Kwasy tłuszczowe:17,15 Węglowodany:332,66 Cukry Proste:53,13 Sód:1701,43 Błonnik:29,08</p>		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml</b> (mleko, płatki jęczmienne) <b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g Poledwica sopocka 50g, Serek tartare 20g, Sałatka z selera i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250 ml.</b> (mleko, cukier, Kawa)   <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,jaja</i></p>	<p><b>Pomidorowa z ryżem b/śm 400 ml,</b> (ryż, marchew, koncentrat pomidorowy, pietruszka, seler, korpus z kurcz) <b>Klopsik wieprzowy gotowany 90g</b>(łopatka b/k, <b>Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g Jarzynka gotowana 130g</b> (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) <b>Kompot z owoców mieszanych 250ml</b> (mieszanka kompotowa, cukier) <b>Jogurt naturalny 100g</b>   <i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g, Szynka z piersi kurczaka 60g, Sałatka z marchwi 80g, Herbata 250ml</b> (Herbata czarna, cukier)   <i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i>   <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

<p><b>Rebus</b>  Dąbrowa Chotomowska  05-123 Chotomów, ul. Lipowa 36D      Śniadanie  Kuchnia WSZ Elbląg, ul. Królewiecka 146    II  Śniadanie</p>	<p>Jadłospis na dzień czwartek 4.01.2024r.   <b>Obiad</b>  <b>Podwieczorek</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p>
<p><b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartość kaloryczna: 1877,96 Białko:66,83 Tłuszcze:47,05 Kwasy tłuszczowe:22,29 Węglowodany:230,96 Cukry Proste:47,91 Sód:1195,60 Błonnik:20,89</p>		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 150ml</b> ( mleko, płatki jęczmienne) <b>Chleb baltonowski 50g, Masło 10g Poledwica sopocka 50g, Serek tartare 20g, Sałatka wiosenna 80g</b> (sałata, pomidor, ogórek) <b>Kawa z mlekiem 250 ml.</b> ( mleko, cukier, Kawa) <b>Ogórek świeży 80 g</b>  <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,jaja</i>  <b>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</b></p>	<p><b>Pomidorowa z ryżem z/śm 200 ml,</b> (ryż, marchew, koncentrat pomidorowy, pietruszka, seler, śmietana, korpus z kurcz) <b>Klopsik wieprzowy gotowany 90g</b>(łopatka b/k, <b>Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 80g Jarzynka gotowana 130g</b> (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) <b>Kompot z owoców mieszanych 250ml</b> (mieszanka kompotowa, cukier)   <i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i>   <b>Pod: Kisiel z owocami z/c 200g</b>(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynka z piersi kurczaka 60g, Pomidor 80g Herbata 250ml</b> (Herbata czarna, cukier)  <i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i>   <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p><b>Dieta dzieci dużych</b> Wartość kaloryczna: 2302,39 Białko:97,71 Tłuszcze:56,48 Kwasy tłuszczowe:17,48 Węglowodany:332,59 Cukry Proste:47,45 Sód:1148,74 Błonnik:31,89</p>		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml</b> (mleko, płatki jęczmienne) <b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g,Masło 15g, Poledwica sopocka 50g, Ser topiony 25g, Sałatka wiosenna 80g</b> (sałata, pomidor, ogórek) <b>Kawa z mlekiem 250 ml.</b> (mleko, cukier, Kawa)  <i>* alergeny: mleko,gluten,gorczyca,jaja</i>   <b>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g, Granola 20g</b>  <i>*alergeny: mleko, orzechy</i></p>	<p><b>Pomidorowa z ryżem z/śm 400 ml,</b> (ryż, marchew, koncentrat pomidorowy, pietruszka, seler, śmietana, korpus z kurcz) <b>Klopsik wieprzowy gotowany 90g</b>(łopatka b/k, <b>Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g sos jarzynowy 100ml</b> (marchew, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, pietruszka, seler) <b>Surówka z kapusty czerwonej 130g</b>(kapusta czerwona, Jabłko, cebula, olej), <b>Kompot z owoców mieszanych 250ml</b> (mieszanka kompotowa, cukier)   <i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, soja</i>   <b>Pod: Kisiel z owocami z/c 200g</b>(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Pasta z czerwonej soczewicy 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Pomidor 80g, Herbata 250ml</b> (Herbata czarna, cukier)  <i>* alergeny :mleko,gluten,gorczyca,</i>   <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>