Rebus **Dąbrowa Chotomowska** **05-123 Chotomów, ul. Lipowa 36D** **Śniadanie** **Kuchnia WSZ Elbląg, ul. Królewiecka 146** **II Śniadanie**	**Jadłospis na dzień niedziela 7.01.2024** **Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja**
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna:2363,50 Białko:115,09 Tłuszcze:66,17 Kwasy tłuszczowe:22,55 Węglowodany:324,27 Cukry Proste:34,79 Sód:1370,03 Błonnik:32,68		
Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne) **Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Papryka 80g, Kawa z mlekiem 250ml** (mleko, cukier, Kawa zbożowa) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca*	**Lane ciasto na wywarze 400ml** (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) **Filet drobiowy smażony 100g (**piersi z kurczaka, mąka, bułka tarta, jaja, olej) **Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g**(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) **Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml**(owoce mrożone, cukier) **Jogurt owocowy 100g** **alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler*	**Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g**(ćwiartka z kurcz., marchew, seler, pietruszka) **Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml** (cukier, Herbata czarna,) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca* ***Posiłek nocny:*** Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2287,04 Białko:119,33 Tłuszcze:74,81 Kwasy tłuszczowe:22,95 Węglowodany:244,34 Cukry Proste: 9,24 Sód:1379,10 Błonnik:32,37		
Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne)**Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g,Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Papryka 80g, Kawa z mlekiem 250ml** (mleko, cukier, Kawa zbożowa) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca* **II Śniadanie : Pieczywo razowe Wasa 2szt, Pomidor 30g**	**Lane ciasto na wywarze 400ml** (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) **Filet drob. got. 90g** (piersi z kurczaka, mąka) **Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g**(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) **Ziemniaki 150g Kompot z owoców mieszanych b/c 250ml** (owoce mrożone) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler* **Pod: sok Pomidorowy 200ml**	**Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g**(ćwiartka z kurcz., marchew, seler, pietruszka) **Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml** (cukier, Herbata czarna,) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca* ***Posiłek nocny:*** **Chleb graham 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 30g**

Rebus **Dąbrowa Chotomowska** **05-123 Chotomów, ul. Lipowa 36D** **Śniadanie** **Kuchnia WSZ Elbląg, ul. Królewiecka 146** **II Śniadanie**	**Jadłospis na dzień niedziela 7.01.2024** **Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja**
Dieta lekko strawna Wartość kaloryczna:2245,03 Białko:118,91Tłuszcze:47,00 Kwasy tłuszczowe:19,96 Węglowodany:334,94 Cukry Proste:41,67 Sód:1567,54 Błonnik:31,34		
Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne)**Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml** (mleko, cukier, Kawa zbożowa) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca*	**Lane ciasto na wywarze 400ml** (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) **Filet drob. got. 90g** (piersi z kurczaka, mąka) **Jarzynka gotowana 130g**(marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) **Ziemniaki 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml** (owoce mrożone,cukier) **Jogurt owocowy 100g** **alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler*	**Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g**(ćwiartka z kurcz., marchew, seler, pietruszka) **Serek tartare 20g, Sałatka z selera i jabłka 80g Herbata 250ml** (cukier, Herbata czarna,) ***Posiłek nocny:*** Mus owocowo-warzywny 1szt **alergeny: gluten, mleko, gorczyca*
Dieta lekko strawna mielona Wartość kaloryczna: 2173,15 Białko:109,72 Tłuszcze:46,03 Kwasy tłuszczowe:19,79 Węglowodany:330,79 Cukry Proste:41,16 Sód:1285,96 Błonnik:31,06		
Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne) **Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml** (mleko, cukier, Kawa zbożowa) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca* **II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt** **alergeny :mleko,*	**Lane ciasto na wywarze 400ml** (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) **potrawka z kurczaka 150g(**udko z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka, olej rzepakowy) **Ziemniaki 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml** (owoce mrożone,cukier) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler* **Pod: Galaretka owocowa 150g**	**Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g**(ćwiartka z kurcz., marchew, seler, pietruszka) **Serek tartare 20g, Sałatka z selera i jabłka 80g Herbata 250ml** (cukier, Herbata czarna,) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca* ***Posiłek nocny:*** Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2129,88 Białko:118,21 Tłuszcze:41,34 Kwasy tłuszczowe:18,50 Węglowodany:330,29 Cukry Proste:44,13 Sód:1251,99 Błonnik:32,39		
Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne) **Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml** (mleko, cukier, Kawa zbożowa) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca*	**Lane ciasto na wywarze 400ml** (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja) **Filet drob. got. 90g** (piersi z kurczaka, mąka) **Jarzynka gotowana 130g**(marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) **Ziemniaki 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml** (owoce mrożone,cukier) **Jogurt owocowy 100g** **alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler*	**Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 10g, Pasta drobiowo-warzywna 60g**(ćwiartka z kurcz., marchew, seler, pietruszka) **Serek tartare 20g, Sałatka z selera i jabłka 80g Herbata 250ml** (cukier, Herbata czarna,) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca* ***Posiłek nocny:*** Mus owocowo-warzywny 1szt

Rebus **Dąbrowa Chotomowska** **05-123 Chotomów, ul. Lipowa 36D** **Śniadanie** **Kuchnia WSZ Elbląg, ul. Królewiecka 146** **II Śniadanie**	**Jadłospis na dzień niedziela 7.01.2024** **Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja**
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 1942,03 Białko:100,66 Tłuszcze:44,48 Kwasy tłuszczowe:19,29 Węglowodany:275,97 Cukry Proste:42,68 Sód:1147,65 Błonnik:25,31		
Płatki jęczmienne na mleku 150ml(mleko, płatki jęczmienne) **Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Jabłko 100g**, **Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Kawa z mlekiem 250ml** (mleko, cukier, Kawa zbożowa) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca* **II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt** **alergeny :mleko,* **alergeny :mleko, gluten, jaja*	**Lane ciasto na wywarze 200ml** (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) **potrawka z kurczaka 150g(**udko z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka, olej rzepakowy) **jarzyna got. 130g** (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) **ziemniaki 80g Kompot z owoców mieszanych 250ml** (owoce mrożone,cukier) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler* **Pod: Galaretka owocowa 150g**	**Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g**(ćwiartka z kurcz., marchew, seler, pietruszka) **Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml** (cukier, Herbata czarna,**)** **alergeny: gluten, mleko, gorczyca* ***Posiłek nocny:*** Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna: 2361,35 Białko:115,16 Tłuszcze:66,21 Kwasy tłuszczowe:22,56 Węglowodany:328,89 Cukry Proste:38,26 Sód:1370,38 Błonnik:33,03		
Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko, płatki jęczmienne)**Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Papryka 80g, Kawa z mlekiem 250ml** (mleko, cukier, Kawa zbożowa) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca* **II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt** **alergeny :mleko,*	**Lane ciasto na wywarze 400ml** (marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) **Filet drobiowy smażony 100g (**piersi z kurczaka, mąka, bułka tarta, jaja, olej) **Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g**(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) **Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml** (owoce mrożone, cukier) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler* **Pod: Galaretka owocowa 150g**	**Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g**(ćwiartka z kurcz., marchew, seler, pietruszka) **Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml** (cukier, Herbata czarna,) **alergeny: gluten, mleko, gorczyca* ***Posiłek nocny:*** Mus owocowo-warzywny 1szt