

JADŁOSPIS:

23.11.2023

dieta	Śniadanie – godz. 8	II Śniadanie - godz. 10	Obiad – godz. 13	Podwiecz. - godz.15	Kolacja – godz. 17	II Kolacja
Podstawowa	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin. 15g, twarożek 50g (mleko), papryka ¼ (40g) płatki jęczmienne (gluten) na mleku 350g, herbata 200g,		Rosół z makaronem na wyw.z drobiu (gluten, seler), ziemniaki got.200g, kurczak got. w sosie jarzynowym (gluten, seler) 200g, sałata z jogurtem (mleko) 100g, kompot jabłkowy 200g,	jabłko 150g lub banan 120 g	Chleb pszenny 90g 3 kromki (gluten), masło roślin. 15g, schab pieczony 50g (mleko), ser żółty 50g (mleko), rzodkiewka 3 szt, pomidor ¼, herbata,	serek homogenizowany waniliowy 150g(mleko)
Podstawowa z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Grahamka 50g 1szt (gluten) masło roślin. 15g, twarożek 50g (mleko), papryka ¼ (40g) płatki jęczmienne (gluten) na mleku 350g, herbata b/c 200g,	Kanapka – chleb razowy 50g (gluten), masło roślin. 10g, szynka litewska 30g (soja), ogórek zielony 1/6 (40g) herbata z cytryną b/c 200g,	Rosół z makaronem na wyw.z drobiu (gluten, seler), ziemniaki got.200g, kurczak got. w sosie jarzynowym (gluten, seler) 200g, sałata z jogurtem (mleko) 100g, kompot jabłkowy 200g,		Chleb żytniego 90g (3 kromki), masło roślin. 15 g, schab pieczony 70g, rzodkiewka 3 szt, herbata bez cukru,	Kromka chleba żytniego 30g, Masło roślin. 10g, Ser topiony 33g,
Lekkostrawna (W/T) Z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin. 15g, twarożek 50g (mleko), pomidor ½ (80g) b/skórki, zupa warzywna (seler, mleko) 350g, herbata 200g,	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin. 10g, dżem 50g herbata z cytryną 200g,	Zupa warzywna z pietruszką zieloną i ziemniakami (mleko, seler), ziemniaki got.200g, kurczak got. w sosie jarzynowym (gluten seler) 200g, buraki got. (mleko, gluten) 200g, kompot jabłkowy 200g	banan	Bułka kajzerka x 2 masło roślin. 15g, schab pieczony 70g, sałata, herbata	jogurt naturalny 150g

Energia: 2300kcal Białko:129g Tłuszcz 78g Węglowodany 264 g Cukry 68g Sód: 3300mg Sól: 8,g Twasy tl nas 33g błonnik 28g
Energia: 28300kcal Białko:150g Tłuszcz159g Węglowodany 274 g Cukry 54g Sód: 3300mg Sól: 8g Twasy tl nas 58g błonnik 42g
Energia: 2500kcal Białko:106g Tłuszcz 78g Węglowodany 330 g Cukry 116g Sód: 3300mg Sól:7,5g Twasy tl nas 36g błonnik 40g