

JADŁOSPIS:

24.11.2023

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, jajko got 1 szt (50g) pomidor ½ (80g), ryż na mleku 350g herbata 200g		Zupa zacierkowa z ziemniakami na wyw.z drobiu (gluten, seler), ziemniaki got.200g, ryba got. w sosie jarzynowym 110g (gluten, seler), surówka warzywna 150g (mleko), kompot owocowy 200g,	ciastka 50g (gluten, jajka)	Chleb pszenny 90g 3 kromki (gluten), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, soja, seler), serek do smarowania 30g (mleko), jabłko 150g, ogórek zielony1/4 (60g), herbata 200g,	Jogurt owocowy bez cukru 1szt 150g (mleko)
Podstawowa oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin.15g, jajko got 1 szt (50g) pomidor ½ (80g), ryż na mleku 350g herbata 200g	Kanapka – chleb pszenny 50g (gluten), masło roślin. 15g, schab pieczony 30g (mleko), sałata 5g, herbata z cytryną 200g,	Zupa zacierkowa z ziemniakami na wyw.z drobiu (gluten, seler), ziemniaki got.200g, ryba got. w sosie jarzynowym 110g (gluten, seler), marchew got.200g (mleko, gluten), kompot owocowy 200g,	ciastka 50g (gluten, jajka)	Chleb pszenny 60g 2 kromki (gluten), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 30g (mleko, soja, seler), serek do smarowania 30g (mleko), jabłko 150g, ogórek zielony1/4 (60g), herbata 200g,	Jogurt owocowy bez cukru 1szt 150g (mleko)
Podstawowa Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Grahamka 50g 1szt (gluten) masło roślin.15g, jajko got 1 szt (50g) pomidor ½ (80g), ryż na mleku 350g herbata 200g	Kanapka – chleb razowy 50g (gluten), masło roślin. 15g, schab pieczony 30g (mleko), sałata 5g, herbata z cytryną b/c 200g,	Zupa zacierkowa z ziemniakami na wyw.z drobiu (gluten, seler), ziemniaki got.200g, ryba got. w sosie jarzynowym 110g (gluten, seler), surówka warzywna 150g (mleko), kompot owocowy b/c 200g,		Chleb razowy 90g 3 kromki (gluten), masło roślin.15 g, wędlina drobiowa 70g (mleko, soja, seler), jabłko 150g, ogórek zielony ¼ (60g), herbata bez cukru 200g,	Kromka chleba razowego 30g (gluten), Masło roślin. 10g, Jogurt owocowy b/c 1 szt 150g (mleko)
Lekkostrawna (W/T) Z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 50g 1szt (gluten), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, soja, seler), pomidor b/s ½ (80g), zupa warzywna 350g (mleko, selerz), herbata 200g	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin. 15g, dżem 50g, herbata	Zupa warzywna z ziemniakami z pietruszką zieloną (mleko, seler), ziemniaki got.200g, ryba got.w sosie jarzynowym 110g (gluten, seler), marchew got. (gluten, mleko), kompot owocowy 200g	ciastka 50g (gluten, jajka)	Kajzerka 100g 2 szt (gluten) masło roślin.15g, wędlina drobiowa 70g (mleko, soja, seler), sałata 20g 4 listki, herbata 200g	Jogurt owocowy b/c 1 szt 150g (mleko),

Energia:2340kcal Białko:
110g Tłuszcz 63g
Węglowodany:320g
Cukry:99g Błonnik:37g
Tłuszcze nasycone:29
sól:9g sód: 3670mg

Energia:2560kcal Białko:
110g Tłuszcz 82g
Węglowodany:330
Cukry:99g Błonnik:39
Tłuszcze nasycone:29
sól:8,25g sód: 3300mg

Energia:2380kcal Białko:
112g Tłuszcz 77g
Węglowodany:287g
Cukry:99g Błonnik:4g
Tłuszcze nasycone:40
sól:8g sód: 3270mg

Energia:2390kcal Białko:
98 g Tłuszcz 70g
Węglowodany:327g
Cukry:90g Błonnik:39g
Tłuszcze nasycone:31
sól:10g sód: 4000mg