

JADŁOSPIS:

25.11.2023

| dieta   | Śniadanie – godz. 8  | II Śniadanie - godz. 10   | Obiad – godz. 13  | Podwiecz. - godz.15 | Kolacja – godz. 17  | II Kolacja – godz. 20   |
|---|--|---|---|---------------------|---|---|
| <b>Podstawowa</b>   | Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> )<br>masło roślin.15g,<br>szynka sołtysówka 50g,<br>sałata 2 listki 10g,<br>zacierka ( <b>gluten</b> ) na mleku<br>350h, herbata 200g      |   | Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>na wyw.z drobiu ( <b>gluten, seler,</b><br><b>mleko</b> ) 400g, kaszotto z<br>kurczakiem 300g ( <b>gluten,</b><br><b>seler</b> ) , sos pomidorowy<br>( <b>gluten, seler</b> ) , kompot<br>jabłkowy 200g     | jabłko 150g         | Chleb pszenny 90g 3 kromki<br>( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g,<br>wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko,</b><br><b>soja, seler</b> ), ser topiony 33g<br>( <b>mleko</b> ), rzodkiewka 3 szt<br>(30g), pomidor 1/2 (70g),<br>herbata 200g, | Jogurt owocowy piętuś 125g<br>( <b>mleko</b> )  |
| <b>Podstawowa</b><br><br>oddział dziecięcy  | Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> )<br>masło roślin.15g,<br>szynka sołtysówka 50g,<br>sałata 2 listki 10g,<br>zacierka ( <b>gluten</b> ) na mleku<br>350h, herbata 200g      | Kanapka - chleb pszenny<br>50g ( <b>gluten</b> ),<br>masło roślin 10g,<br>hummus 30g,<br>ogórek zielony 1/6 (40g)<br>herbata z cytryną 200g | Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>na wyw.z drobiu ( <b>gluten, seler,</b><br><b>mleko</b> ) 400g, kaszotto z<br>kurczakiem 300g ( <b>gluten,</b><br><b>seler</b> ) , sos pomidorowy<br>( <b>gluten, seler</b> ) , kompot<br>jabłkowy 200g     | jabłko 150g         | Chleb pszenny 60g 3 kromki<br>( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g,<br>wędlina drobiowa 30g ( <b>mleko,</b><br><b>soja, seler</b> ), ser topiony 33g<br>( <b>mleko</b> ), rzodkiewka 3 szt<br>(30g), pomidor 1/2 (70g),<br>herbata 200g, | Jogurt owocowy piętuś 125g<br>( <b>mleko</b> )  |
| <b>Podstawowa</b><br><br>z<br>ograniczeniem<br>węglowodanów łatwo<br>przyswajalnych | Grahamka 50g 1szt ( <b>gluten</b> )<br>masło roślin.15g,<br>szynka sołtysówka 50g,<br>sałata 2 listki 10g,<br>zacierka ( <b>gluten</b> ) na mleku<br>350g, herbata 200g      | Kanapka - chleb razowy<br>50g ( <b>gluten</b> ),<br>masło roślin 10g,<br>hummus 33g,<br>ogórek zielony 1/6 (40g)<br>herbata z cytryną 200g  | Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>na wyw.z drobiu ( <b>gluten, seler,</b><br><b>mleko</b> ) 400g, kaszotto z<br>kurczakiem 300g ( <b>gluten,</b><br><b>seler</b> ) , sos pomidorowy<br>( <b>gluten, seler</b> ) , kompot<br>jabłkowy b/c 200g |                     | Chleb razowy 90g 3 kromki<br>( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g,<br>wędlina drobiowa70g ( <b>mleko,</b><br><b>soja, seler</b> ), rzodkiewka 3szt<br>(30g), pomidor 1/2 (70g),<br>herbata bez cukru 200g,                               | Chir.<br>Wew.<br><br>Kromka chleba razowego<br>30g, Masło roślin.10g, ser<br>topiony 33g, sałata 1listek<br>5g, |
| <b>Lekkostrawna</b><br>(W/T)<br><br>Z ograniczeniem<br>tłuszczu                     | Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> )<br>masło roślin.15g,<br>szynka sołtysówka 50g,<br>sałata 2 listki 10g,<br>zupa warzywna 350g<br>( <b>mleko, seler</b> ), herbata<br>200g | Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> )<br>masło roślin 10g,<br>dżem 50g,<br>Herbata 200g   | Zupa warzywna z ziemniakami<br>( <b>mleko, seler</b> ), kaszotto z<br>kurczakiem 300g ( <b>gluten,</b><br><b>seler</b> ), sos koperkowy ( <b>gluten,</b><br><b>seler</b> ), kompot jabłkowy 200g  | kisiel 250g         | Kajzerka 100g 2szt ( <b>gluten</b> ),<br>masło roślin. 15g,<br>wędlina drobiowa 70g ( <b>mleko,</b><br><b>soja, seler</b> ), pomidor ½ (70g)<br>herbata 200g  | Jogut owocowy piętuś 1szt<br>125g ( <b>mleko</b> ),   |

Energia:2208kcal Białko:  
101g Tłuszcz 67g  
Węglowodany:262g  
Cukry:99g Błonnik:37g  
Tłuszcze nasycone:32g  
sól:8,75g sód: 3500mg

Energia:2512kcal Białko:  
108g Tłuszcz 84g  
Węglowodany:292g  
Cukry:99g Błonnik:40g  
Tłuszcze nasycone:38g  
sól:8,75g sód: 3500mg

Energia:2500kcal Białko:  
104g Tłuszcz 89g  
Węglowodany:280g  
Cukry:92g Błonnik:37g  
Tłuszcze nasycone:40g  
sól:8,75g sód: 3500mg

Energia:2129kcal Białko:  
83g Tłuszcz 58g  
Węglowodany:301g  
Cukry:92g Błonnik:37g  
Tłuszcze nasycone:28g  
sól:9g sód: 3542mg