

JADŁOSPIS: 1.12.2023

dieta	Śniadanie – godz. 8	II Śniadanie - godz. 10	Obiad – godz. 13	Podwiecz. - godz.15	Kolacja – godz. 17	II Kolacja – godz. 20	
Podstawowa	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin.15g, ser topiony 50g (mleko), pomidor ½ (80g) , kluski lane (gluten, jajka) na mleku 350g, herbata 200g,		Gryzikowa z ziemniakami z natką pietruszki wyw.drobiu 400g (gluten, seler), ziemniaki got.200g, klopsik rybny w sosie jarzynowym 110g (gluten, seler, jajka), sałata z jogurtem 80g (mleko), kompot jabłkowy 200g	jabłko 150g lub banan 120g	Chleb pszenny 90g 3 kromki gluten), masło roślin.15g, kiełbasa szynkowa 50g, twarożek 50g (mleko), ogórek zielony 1/4 70g, Herbata 200g,	jogurt owocowy b/c 150g (mleko)	Energia:2320kcal Białko: 104g Tłuszcz 82g Węglowodany:2284 Cukry:80g Błonnik:30g Tłuszcze nasycone:38g sól:7,5g sód: 2950mg
Podstawowa oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin.15g, ser topiony 50g (mleko), pomidor ½ (80g) kluski lane (gluten, jajka) na mleku 350g, herbata 200g,	Kanapka – chleb pszenny 1 kromka 25g (gluten), masło roślin.10g, połędwica sopocka 30g (soja), papryka 1/5 (30g) herbata z cytryną 200g,	Gryzikowa z ziemniakami z natką pietruszki wyw.drobiu 400g (gluten, seler), ziemniaki got.200g, klopsik rybny w sosie jarzynowym 110g (gluten, seler, jajka), sałata z jogurtem 80g (mleko), kompot jabłkowy 200g	jabłko 150g lub banan 120g	Chleb pszenny 45g 2 kromki gluten), masło roślin.15g, kiełbasa szynkowa 30g, twarożek 30g (mleko), ogórek zielony 1/4 70g, Herbata 200g,	jogurt owocowy b/c 150g (mleko)	Energia:2410kcal Białko:105g Tłuszcz 90g Węglowodany:288gg Cukry:74g Błonnik:31g Tłuszcze nasycone:43g sól:7,5g sód: 3000mg
Podstawowa z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Grahamka 50g 1szt (gluten) masło roślin.15g, ser topiony 50g (mleko), pomidor ½ (80g), kluski lane (gluten, jajka) na mleku 350g, herbata b/c 200g,	Kanapka – chleb razowy 50g (gluten), masło roślin.10g, połędwica sopocka 30g (soja), papryka 1/5 (30g) herbata z cytryną b/c 200g,	Gryzikowa z ziemniakami z natką pietruszki wyw.drobiu 400g (gluten, seler), ziemniaki got.200g, klopsik rybny w sosie jarzynowym 110g (gluten, seler, jajka), sałata z jogurtem 80g (mleko), kompot jabłkowy b/c 200g		Chleb razowy 90g 3 kromki gluten), masło roślin.15g, kiełbasa szynkowa 50g, twarożek 50g (mleko), ogórek zielony 1/4 70g, Herbata 200g,	Chir. Wew. Kromka chleba razowego 30g (gluten), Masło roślin. 10g, jogurt owocowy b/c 1 szt (mleko)	Energia:2530kcal Białko: 106g Tłuszcz 94g Węglowodany:300g Cukry:69g Błonnik:37g Tłuszcze nasycone:45g sól:8,5g sód: 3500mg
Lekkostrawna (W/T) z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin.15g, połędwica sopocka 50g (soja), pomidor ½ (80g), zupa warzywna 350g (seler, mleko), herbata 200g,	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin 10g, miód 1szt, herbata	Gryzikowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (gluten, seler), ziemniaki got.200g, ryba got. w sosie jarzynowym 120g (gluten, seler, jajka), marchew got. 200g (gluten, mleko), kompot jabłkowy 200g	banan 120g	Kajzerka 100g 2szt (gluten) masło roślin. 15G, wędlina drobiowa 50g, twarożek 50g (mleko), sałata 4 listki 30g, herbata 200g,	jogurt owocowy b/c 150g (mleko)	Energia:2352kcal Białko: 100g Tłuszcz 69g Węglowodany:320g Cukry:81g Błonnik:28g Tłuszcze nasycone:33g sól:8,75g sód: 3500mg