

JADŁOSPIS:

15.12.2023

dieta	Śniadanie - 8.00	II Śniadanie – 10.00	Obiad – 13.00	Podwieczorek – 15.00	Kolacja – 17.00	II Kolacja – godz.20	
<b>Podstawowa</b>	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, twarożek 50g ( <b>mleko</b> ), rzodkiewka 5szt makron ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g,		Ryżówka I natką pietruszki na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler</b> ), ziemniaki got.200g, klopsik rybny w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler</b> , <b>jajka, gluten</b> ), marchew mini got.150g ( <b>mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	jabłka 150g	Chleb pszenny 70g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, parówka z szynki 1 szt 35g ser żółty 50g (mleko) pomidor ½, sałata 5g 1 listek, Herbata 200g	jogurt owocowy 1szt 150g <b>(mleko)</b>	Energia:2100kcal Białko: 100g Tłuszcz 71g Węglowodany243g Cukry 85g Błonnik:34g Tłuszcze nasycone:37g sól:8,25g sód:3300mg
<b>Podstawowa</b> oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, twarożek 50g ( <b>mleko</b> ), rzodkiewka 5szt makron ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g,	Kanapka – chleb pszenny 1 kromka 25g ( <b>gluten</b> ), masło roślin.10g, hummus 30g, ogórek kiszony ½ 30g herbata z cytryną 200g	Ryżówka I natką pietruszki na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler</b> ), ziemniaki got.200g, klopsik rybny w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler</b> , <b>jajka, gluten</b> ), marchew mini got.150g ( <b>mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	jabłko 150g	Chleb pszenny 70g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, parówka z szynki 1 szt 35g ser żółty 50g (mleko) pomidor ½, sałata 5g 1 listek, Herbata 200g	jogurt owocowy 1szt 150g <b>(mleko)</b>	Energia:2310kcal Białko:105g Tłuszcz 88g Węglowodany 264g Cukry:91g Błonnik:36gg Tłuszcze nasycone 43g sól:8,75g sód:3500mg
<b>Podstawowa</b> z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Grahamk 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, twarożek 50g ( <b>mleko</b> ), rzodkiewka 5szt makron ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g,	Kanapka - chleb razowy 50g ( <b>gluten</b> ), masło roślin.10g, humus 30g, ogórek kiszony ½ 30g, herbata z cytryną b/ cukru 200g,	Ryżówka I natką pietruszki na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler</b> ), ziemniaki got.200g, klopsik rybny w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler</b> , <b>jajka, gluten</b> ), marchew mini got.150g ( <b>mleko</b> ), kompot jabłkowy b/c 200g,		Chleb razowy 90g 3 kromki ( <b>gluten</b> ) masło roślin.15g, parówka z szynki 1 szt 35g ser żółty 50g (mleko) pomidor ½, sałata 5g 1 listek, Herbata 200g	Chir. Wew.  Kromka chleba razowego 30g <b>(gluten)</b> , Masło roślin. 10g, Jogurt owocowy b/c 1szt 150g ( <b>mleko</b> )	Energia:2230kcal Białko:102g Tłuszcz 89g Węglowodany 242g Cukry:75g Błonnik:42g Tłuszcze nasycone:43g sól: 6,75g sód:3600mg
<b>Lekkostrawna</b> <b>(W/T)</b> z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin.15g, twarożek 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 1 120g b/skórki, zupa warzywna 350g ( <b>seler</b> , <b>mleko</b> ), herbata 200g 200g,	Kajzerka 50g 1szt <b>(gluten)</b> , masło roślin.10g, miód 1 szt 25g herbata	Ryżówka I natką pietruszki 400g <b>(seler)</b> , ziemniaki got.200g, pulpet rybny w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler, jajka, gluten</b> ), marchew mini got.150g ( <b>mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	budyń 250g ( <b>mleko</b> , <b>gluten</b> )	Kajzerka 100g 2szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin.15g, wędlina drobiowa 50g <b>(mleko, seler, soja)</b> , dżem 25g, sałata 20g 4 listki, Herbata 200g	jogurt owocowy 1szt 150g <b>(mleko)</b>	Energia:2440kcal Białko: 96g Tłuszcz 68g Węglowodany350g Cukry:96g Błonnik:37g Tłuszcze nasycone:34g sól: 6,75g sód:3270mg