

## JADŁOSPIS:

16.12.2023

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> ) masło roślin. 15g, jajko got. 1szt 50g, pomidor ½ szt 80g, płatki orkiszowe ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g,		Zupa szpinakowa z ziemniakami na wyw.z drobiu ( <b>seler, mleko,</b> <b>gluten</b> ), makaron z serem I musem truskawkowym 250g ( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g	gruszka 150g	Chleb pszenny 70g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko,</b> <b>seler, soja</b> ), serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), rzodkiewka 3 szt 30g, ogórek zielony 1/6 40g, herbata 200g,	serek wiejski owocowy 1szt 150g ( <b>mleko</b> )	Energia:1865kcal Białko: 93g Tłuszcz 57g Węglowodany:334g Cukry 76g Błonnik:31g Tłuszcze nasycone:28g sól:5,25g sól: 2150mg
<b>Podstawowa</b> oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, jajko got. 1szt 50g, pomidor ½ szt 80g, płatki orkiszowe ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g,	Kanapka – chleb pszenny 1 kromka 25g ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, połudwica sopočka 30g papryka 1/5 30g, herbata z cytryną 200g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wyw.z drobiu ( <b>seler, mleko,</b> <b>gluten</b> ), makaron z serem I musem truskawkowym 250g ( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g	gruszka 150g	Chleb pszenny 45g 2 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko,</b> <b>seler, soja</b> ), serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), rzodkiewka 3 szt 30g, ogórek zielony 1/6 40g, herbata 200g,	serek wiejski owocowy 1szt 150g ( <b>mleko</b> )	Energia:1960kcal Białko: 96g Tłuszcz 65g Węglowodany:335g Cukry 77g Błonnik:31g Tłuszcze nasycone:34g sól:7,75g sól: 2200mg
<b>Podstawowa</b> Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Grahamka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, jajko got. 1szt 50g, pomidor ½ szt 80g, płatki orkiszowe ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata b/c 200g,	Kanapka – chleb razowy 50g( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, połudwica sopočka 30g papryka 1/5 30g, herbata z cytryną b/c 200g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wyw.z drobiu ( <b>seler, mleko,</b> <b>gluten</b> ), makaron z serem I musem truskawkowym b/c 250g ( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy b/c 200g		Chleb razowy 90g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, <b>seler, soja</b> ), serek do smarowania 30g (mleko), rzodkiewka 3 szt 30g, ogórek zielony 1/6 40g, herbata 200g,	Chir. Wew.  Kromka chleba razowego 30g ( <b>gluten</b> ), Masło roślin. 10g, Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>mleko</b> )	Energia:2060kcal Białko: 94g Tłuszcz 76g Węglowodany:335g Cukry 511g Błonnik:38g Tłuszcze nasycone:37g sól:6,25g sól: 2500mg
<b>Lekkostrawna (W/T)</b> z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko,</b> <b>seler, soja</b> ), pomidor ½ szt 80g, zupa warzywna 350g ( <b>seler, mleko</b> ), herbata 200g,	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, dżem 50g herbata,	Zupa warzywna z ziemniakami 400g, ziemniaki got. 200g, potrawka z kurczaka 110g ( <b>gluten, seler</b> ), marchew got. 200g ( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	kisiel 250g	Kajzerka 100g 2szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g <b>mleko,</b> <b>seler, soja</b> , miód 25g, pomidor 1zt 140g, herbata 200g,	serek wiejski owocowy 1szt 150g ( <b>mleko</b> )	Energia:2355kcal Białko: 111g Tłuszcz 66g Węglowodany:325g Cukry 85g Błonnik:35g Tłuszcze nasycone:31g sól:8,25g sól: 3300mg