

JADŁOSPIS: **19.12.2023**

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, wędlina dobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), pomidor ½ 80g, ryż na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g,		Zupa barszcz biały z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, gluten, mleko</b> ), ziemniaki got.200g, filet z kurczaka got.w sosie jarzynowym 140g ( <b>seler, gluten</b> ), buraki got. 200g( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	ciastka 50g ( <b>gluten, mleko</b> )	Chleb pszenny 70g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, szynka sołtysówka 50g, ser topiony 33g ( <b>mleko</b> ), ogórek zielony ¼ 50g, owoc, herbata 200g	serek wiejski z owocami 150g ( <b>mleko</b> ),	Energia:2450kcal Białko: 130g Tłuszcz 72g Węglowodany:334g Cukry 100g Błonnik:31g Tłuszcze nasycone:28g sól:9g sód: 3600mg
<b>Podstawowa</b> oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, wędlina dobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), pomidor ½ 80g, ryż na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g,	Kanapka – chleb pszenny 25 1 kromka ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, jajko got.1 szt 50g, rzodkiewka 3szt, herbata z cytryną 200g,	Zupa barszcz biały z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, gluten, mleko</b> ), ziemniaki got.200g, filet z kurczaka got.w sosie jarzynowym 140g ( <b>seler, gluten</b> ), buraki got. 200g( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	ciastka 50g ( <b>gluten, mleko</b> )	Chleb pszenny 45g 2 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, szynka sołtysówka 30g, ser topiony 33g ( <b>mleko</b> ), ogórek zielony ¼ 50g, owoc, herbata 200g	serek wiejski z owocami 150g ( <b>mleko</b> ),	Energia:2650kcal Białko: 132g Tłuszcz 85g Węglowodany:330g Cukry 107g Błonnik:37g Tłuszcze nasycone:28g sól:9g sód: 3600mg
<b>Podstawowa</b> <small>Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</small>	Grachamka 1szt 50g ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, wędlina dobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), pomidor ½ 80g, ryż na <b>mleku</b> 350g, Herbata bez cukru 200g,	Kanapka - chleb razowy 50g ( <b>gluten</b> ), masło roślin.10g, jajko got.1 szt 50g, rzodkiewka 3szt, herbata z cytryną b/c 200g,	Zupa barszcz biały z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, gluten, mleko</b> ), ziemniaki got.200g, filet z kurczaka got.w sosie jarzynowym 140g ( <b>seler, gluten</b> ), buraki got. 200g( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy b/c 200g,		Chleb razowy 90g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15 g, szynka sołtysówka 50g, serek topiony 33g ( <b>mleko</b> ), owoc, ogórek zielony ¼ 50g, herbata bez cukru 200g,	Kromka chleba razowego 30g, Masło roślin. 10g, Jogurt naturalny 1 szt 150g ( <b>mleko</b> ),	Energia:2540kcal Białko: 118g Tłuszcz 89 Węglowodany:300g Cukry 75g Błonnik:45g Tłuszcze nasycone:28g sól:8,75g sód: 3500mg
<b>Lekkostrawna (W/T)</b> <small>Z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego</small>	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin.15g, wędlina dobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), pomidor b/s ½ 80g, zupa warzywna 350g ( <b>seler, mleko</b> ), herbata 200g,	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, miód 1szt 25g, Herbata 200g,	Zupa warzywna z ziemniakami 400g ( <b>seler, mleko</b> ), ziemniaki got.200g, filet z kurczaka got.w sosie jarzynowym 140g ( <b>seler, gluten</b> ), buraki got.200g ( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	ciastka 50g ( <b>gluten, mleko</b> )	Kajzerka 100g 2szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, szynka sołtysówka 50g, dżem 25g, sałata 20g 4 listki, herbata 200g,	serek wiejski z owocami 150g ( <b>mleko</b> ),	Energia:2280kcal Białko: 106g Tłuszcz 68g Węglowodany:300g Cukry 117g Błonnik:27g Tłuszcze nasycone:31g sól:8,75g sód: 3500mg