

**JADŁOSPIS: 21.12.2023**

dieta	Śniadanie - 8.00	II Śniadanie – 10.00	Obiad – 13.00	Podwieczorek – 15.00	Kolacja – 17.00	II Kolacja-20	
<b>Podstawowa</b>	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), papryka ¼ 40g, zacierka ( <b>gluten</b> ) na mleku 350g. Herbata 200g,		Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, mleko, gluten</b> ), ziemniaki got. 200g, filet z indyka got.w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler, gluten</b> ), sałata z jogurtem 80g ( <b>mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	galaretka 150g	Chleb pszenny 70g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, polędwica sopočka 50g ( <b>soja</b> ), pasta rybna 60g ( <b>mleko, jajka</b> ), ogórek ¼ 50g, owoc 120g, herbata 200g,	Serek wiejski owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Energia:2300kcal Białko: 140g Tłuszcz 58g Węglowodany:265g Cukry 89g Błonnik:37g Tłuszcze nasycone:29g sól:9,75g sód: 3900mg
<b>Podstawowa</b> oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), papryka ¼ 40g, zacierka ( <b>gluten</b> ) na mleku 350g. Herbata 200g,	Kanapka - chleb pszenny 25g 1 kromka ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), rzodkiewka 3szt 30g, herbata z cytryną 200g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, mleko, gluten</b> ), ziemniaki got. 200g, filet z indyka got.w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler, gluten</b> ), marchew got.200g ( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	galaretka 150g	Chleb pszenny 70g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, polędwica sopočka 50g ( <b>soja</b> ), pasta rybna 60g ( <b>mleko, jajka</b> ), ogórek ¼ 50g, owoc 120g, herbata 200g,	Serek wiejski owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Energia:2600kcal Białko: 132g Tłuszcz 82g Węglowodany:293g Cukry 114g Błonnik:49g Tłuszcze nasycone:41g sól:10g sód: 4000mg
<b>Podstawowa</b> Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Grahamka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), papryka ¼ 40g, zacierka ( <b>gluten</b> ) na mleku 350g. Herbata b/c 200g,	Kanapka - chleb razowy 50g ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), rzodkiewka 3szt 30g, herbata z cytryną b/c 200g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, mleko, gluten</b> ), ziemniaki got. 200g, filet z indyka got.w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler, gluten</b> ), sałata z jogurtem 80g ( <b>mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,		Chleb razowy 90g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, polędwica sopočka 50g ( <b>soja</b> ), pasta rybna 60g ( <b>mleko, jajka</b> ), ogórek ¼ 50g, owoc 120g, herbata 200g,	76	Energia:2300kcal Białko: 120g Tłuszcz 83g Węglowodany:242g Cukry 53g Błonnik:39g Tłuszcze nasycone:41g sól:10,5g sód: 4200mg
<b>Lekkostrawna (W/T)</b> Z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ) zupa warzywna 350g ( <b>seler, mleko</b> ). sałata 10g 2 listki, herbata 200g	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g., ser biały 50g ( <b>mleko</b> ), Herbata 200g,	Zupa warzywna z ziemniakami 400g ( <b>seler, mleko</b> ), ziemniaki got.200g, filet z indyka got. w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler, gluten</b> ), marchew got.200g ( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g	galaretka 150g	Kajzerka 100g 2szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, polędwica sopočka 50g ( <b>soja</b> ), dżem 25g, pomidor 1/2 szt b/s 80g, owoc 120g, herbata 200g,	serek wiejski owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Energia:2100kcal Białko: 107g Tłuszcz 68g Węglowodany:242g Cukry 78g Błonnik:33g Tłuszcze nasycone:33g sól:9 g sód: 3600mg