

| dieta | Śniadanie – godz. 8 | II Śniadanie - godz. 10 | Obiad – godz. 13 | Podwiecz. - godz.15 | Kolacja – godz. 17 | II Kolacja – godz. 20 | |
|--|---|--|---|--------------------------------------|---|--|---|
| Podstawowa | Kajzerka 50g 1 szt (gluten), masło roślin. 15g, szynka litewska 50g (soja), pomidor 1 szt 100g ryż na mleku 350g, Herbata 200g | | Barszcz biały z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g (seler, gluten, mleko), ziemniaki got. 200g, szynka got. w sosie jarzynowym 110 g (gluten, seler), buraki got.200g (mleko, gluten), kompot jabłkowy 200g, | ciastka 50g (gluten, mleko) | Chleb pszenny 70g 3 kromki (gluten), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, seler, soja), ser żółty 50g (mleko), papryka 1/4 40g, sałata 8g 2 listki, herbata 200g, | serek wiejski 1szt 150g (mleko) | Energia:2433kcal Białko: 143g Tłuszcz 75g Węglowodany:285g Cukry:76g Błonnik:35g Tłuszcze nasycone:36 sól:9,75g sól: 3900mg |
| Podstawowa oddział dziecięcy | Kajzerka 50g 1 szt (gluten), masło roślin. 15g, szynka litewska 50g (soja), pomidor 1 szt 100g ryż na mleku 350g, Herbata 200g | Kanapka – chleb pszenny 1 kromka 25g (gluten) masłem roślin. 10g, humus 30g, ogórek zielony 1/6 50g Herbata z cytryną 200g, | Barszcz biały z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g (seler, gluten, mleko), ziemniaki got. 200g, szynka got. w sosie jarzynowym 110 g (gluten, seler), buraki got.200g (mleko, gluten), kompot jabłkowy 200g, | ciastka 50g (gluten, mleko) | Chleb pszenny 45g 2 kromki (gluten), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 30g (mleko, seler, soja), ser żółty 30g (mleko), papryka 1/4 40g, sałata 8g 2 listki, herbata 200g, | serek wiejski 1szt 150g (mleko) | Energia:2530kcal Białko: 135g Tłuszcz 87g Węglowodany:289g Cukry:77g Błonnik:36g Tłuszcze nasycone:40g sól:9g sól: 3650mg |
| Podstawowa Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych | Grahamka 50g 1 szt (gluten), masło roślin. 15g, szynka litewska 50g (soja), pomidor 1 szt 100g ryż na mleku 350g, Herbata b/c 200g | Kanapka – chleb razowy 50g (gluten), masłem roślin. 10g, humus 30g, ogórek zielony 1/6 50g Herbata z cytryną b/c 200g, | Barszcz biały z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g (seler, gluten, mleko), ziemniaki got. 200g, szynka got. w sosie jarzynowym 110 g (gluten, seler), buraki got.200g (mleko, gluten), kompot jabłkowy b/c 200g, | | Chleb razowy 90g 3 kromki (gluten), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, seler, soja), ser żółty 50g (mleko), papryka 1/4 40g, sałata 8g 2 listki, herbata 200g, | Chir. Wew. Kromka chleba razowego 30g (gluten), Masło roślin. 10g, Serek wiejski 1szt (mleko), | Energia:2525kcal Białko: 135g Tłuszcz 86g Węglowodany:280 Cukry:64g Błonnik:45g Tłuszcze nasycone:42g sól:9,9g sól: 3950mg |
| Lekkostrawna (W/T) Z ograniczeniem tłuszczu | Kajzerka 50g 1 szt (gluten), masło roślin. 15g, szynka litewska 50g (soja), pomidor 1 szt b/s 100g zupa warzywna 350g (seler, mleko), herbata 200g | Kajzerka 50g 1szt (gluten), masło roślin. 10g, dżem 50g, Herbata 200g | Zupa warzywna z ziemniakami 400g (seler, gluten, mleko), ziemniaki got. 200g, szynka got. w sosie koperkowym 110 g (gluten, seler), buraki got.200g (mleko, gluten), kompot jabłkowy 200g, | ciastka 50g (gluten, mleko) | Kajzerka 100g 2 szt (gluten), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, seler, soja), miód 1 szt 25g, sałata 4 listki 15g, herbata 200g, | Serek wiejski 1 szt (mleko), | Energia:2420kcal Białko:86g Tłuszcz 70g Węglowodany:330g Cukry:91g Błonnik:36g Tłuszcze nasycone:32g sól:9,9g sól: 3950mg |