

**JADŁOSPIS: 8.12.2023**

dieta	Śniadanie – 8.00	II Śniadanie – 10.00	Obiad – 13.00	Podwieczerek – 15.00	Kolacja – 17.00	II Kolacja – godz. 20	
<b>Podstawowa</b>	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, jajko got.1 szt 50g, pomidor 1 szt 130g, płatki jęczmienne ( <b>gluten</b> ) na mleku 350g, herbata 200g,		Zupa krupnik z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki got.200g, ryba got. w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler, gluten</b> ), sałata z jogurtem 80g ( <b>mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	kisiel 200g	Chleb pszenny 70g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), ogórek kiszony 1szt 70g, papryka ¼ 40g, herbata 200g,	Jogurt owocowy/b/c 1szt 150g ( <b>mleko</b> )	Energia:2170kcal Białko: 98g Tłuszcz 54g Węglowodany:300g Cukry:73g Błonnik:34g Tłuszcze nasycone:27g sól:8,25g sól: 3300mg
<b>Podstawowa</b> oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, jajko got.1 szt 50g, pomidor 1 szt 130g, płatki jęczmienne ( <b>gluten</b> ) na mleku 350g, herbata 200g,	Kanapka – chleb pszenny 1 kromka 25g ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, ser topiony 33g ( <b>mleko</b> ), ogórek zielony 40g herbata z cytryną 200g,	Zupa krupnik z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki got.200g, ryba got. w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler, gluten</b> ), marchew got.200g ( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	kisiel 200g	Chleb pszenny 45g 2 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 30g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), ogórek kiszony 1szt 70g, papryka ¼ 40g, herbata 200g,	Jogurt owocowy/b/c 1szt 150g ( <b>mleko</b> )	Energia:2470kcal Białko: 102g Tłuszcz 74g Węglowodany:335g Cukry:92g Błonnik44g Tłuszcze nasycone:38g sól:8,50g sól: 3400mg
<b>Podstawowa C</b> z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Grahamka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, jajko got.1 szt 50g, pomidor 1 szt 130g, płatki jęczmienne ( <b>gluten</b> ) na mleku 350g, herbata b/c 200g,	Kanapka – chleb razowy 50g ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, ser topiony 33g ( <b>mleko</b> ), ogórek zielony 40g herbata z cytryną 200g,	Zupa krupnik z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki got.200g, ryba got. w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler, gluten</b> ), sałata z jogurtem 80g ( <b>mleko</b> ), kompot jabłkowy b/c 200g,		Chleb razowy 90g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15 g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), ogórek kiszony 1szt 70g, papryka ¼ 40g, herbata b/c	Chir. Wew. Kromka chleba razowego 30g, Masło roślin. 10g, Jogurt owocowy b/c1szt 150g	Energia:2360kcal Białko: 102g Tłuszcz 79g Węglowodany:295g Cukry:75g Błonnik43g Tłuszcze nasycone:43g sól:9g sól: 3640mg
<b>Lekkostrawna (W/T)</b> z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 50g, pomidor 1szt b/skórki 130g, zupa warzywna 350g ( <b>seler, mleko</b> ), herbata 200g	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, dzem 50g, herbata	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki got.200g, ryba got. w sosie jarzynowym 110g ( <b>seler, gluten</b> ), marchew got. 200g ( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	kisiel 200g	Kajzerka 100g 2szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), twarożek 50g ( <b>mleko</b> ), sałata 3 listki 30g, herbata 200g,	Jogurt owocowy/b/c 1szt 150g ( <b>mleko</b> )	Energia:2085kcal Białko: 87g Tłuszcz62g Węglowodany:283g Cukry:92g Błonnik37g Tłuszcze nasycone:31g sól: 7,75g sól: 3100mg