

JADŁOSPIS:

1.01.2024

| dieta | Śniadanie – godz. 8 | II Śniadanie - godz. 10 | Obiad – godz. 13 | Podwiecz. - godz.15 | Kolacja – godz. 17 | II Kolacja – godz. 20 | |
|---|---|---|---|---------------------|---|---|---|
| Podstawowa | Kajzerka 50g 1szt (gluten), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, seler, soja), ogórek zielony ¼ 60g, makaron (gluten) na mleku 350g, herbata 200g, | | Zupa ziemniaczna z pomidorami na wywy z drobiu 400g (seler, gluten, mleko), kurczak gotowany w sosie jarzynowym 200g (seler, gluten), ziemniaki got.200g, buraki got.200g (gluten, mleko), kompot jabłkowy 200g, | jabłko 150g | Chleb pszenny 70g 3 kromki (gluten), masło roślin. 15g, twarożek 50g (mleko), miód 25g, rzodkiewka 3szt, herbata 200g | Chleb pszenny 30g 1 kromka (gluten), masło roślin. 10g, sołtysówka 30g, sałata 5g 1 listek, | Energia:2400kcal Białko: 120g Tłuszcz 82 Węglowodany:280g Cukry:90g Błonnik:34g Tłuszcze nasycone:37g sól:7g sód: 2600mg |
| Podstawowa oddział dziecięcy | Kajzerka 50g 1szt (gluten), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, seler, soja), ogórek zielony ¼ 60g, makaron (gluten) na mleku 350g, herbata 200g, | Kanapka – chleb pszenny 25g 1 kromka (gluten), masło roślin. 10g, pasta z jajek 30g, papryka 1/5 30g, herbata z cytryną 200g, | Zupa ziemniaczna z pomidorami na wywy z drobiu 400g (seler, gluten, mleko), kurczak gotowany w sosie jarzynowym 200g (seler, gluten), ziemniaki got.200g, buraki got.200g (gluten, mleko), kompot jabłkowy 200g, | jabłko 150g | Chleb pszenny 45g 2 kromki (gluten), masło roślin. 15g, twarożek 30g (mleko), miód 25g, rzodkiewka 3szt, herbata 200g | Chleb pszenny 30g 1 kromka (gluten), masło roślin. 10g, sołtysówka 30g, sałata 5g 1 listek, | Energia:2500kcal Białko: 122g Tłuszcz 95g Węglowodany:290g Cukry:94g Błonnik:33g Tłuszcze nasycone:43g sól:7g sód: 2600mg |
| Podstawowa Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych | Grahamka 50g 1szt (gluten), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, seler, soja), ogórek zielony ¼ 60g, makaron (gluten) na mleku 350g, Herbata b/c 200g, | Kanapka – chleb razowy 50g (gluten), masło roślin. 10g, pasta z jajek 30g, papryka 1/5 30g, herbata z cytryną b/c 200g, | Zupa ziemniaczna z pomidorami na wywy z drobiu 400g (seler, gluten, mleko), kurczak gotowany w sosie jarzynowym 200g (seler, gluten), ziemniaki got.200g, buraki got.200g (gluten, mleko), kompot jabłkowy b/c 200g, | | Chleb razowy 90g 3 kromki (gluten), masło roślin. 15g, sołtysówka 70g, rzodkiewka 5szt 30g, herbata b/c 200g, | Chir. wew. Kromka Chleba razowego 30g (gluten), Masło roślin. 10g, Twarożek 40g (mleko), sałata 5g 1 listek, | Energia:2600kcal Białko: 130g Tłuszcz 100g Węglowodany:270g Cukry:65g Błonnik:40g Tłuszcze nasycone:44g sól:7,5g sód: 3000mg |
| Lekkostrawna (W/T) Z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Kajzerka 50g 1szt (gluten), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, seler, soja), pomidor 4 szt 70g, zupa warzywna 350g (seler, mleko), herbata 200g, | Kajzerka 50g 1szt (gluten), masło roślin 10g, miód 1 szt 25g, herbata z cytryną 200g, | Zupa warzywna z ziemniakami 400g (seler, mleko), ziemniaki got.200g, kurczak gotowany w sosie jarzynowym 200g (seler, gluten), buraki got.200g, kompot jabłkowy 200g | Kisiel 250g | Kajzerka 100g 2szt (gluten) masło roślin. 15g, sołtysówka 70g, sałata 20g 4 listki, herbata 200g, | Kajzerka 50g 1szt (gluten) Masło roślin. 10g, Twarożek 40g (mleko), | Energia:2450kcal Białko: 110g Tłuszcz 94g Węglowodany:280g Cukry:87g Błonnik:30g Tłuszcze nasycone:40g sól:7,75g sód: 3100mg |