

JADŁOSPIS: 28.12.2023

dieta	Śniadanie – godz. 8	II Śniadanie - godz. 10	Obiad – godz. 13	Podwiecz. - godz.15	Kolacja – godz. 17	II Kolacja – godz. 20
<b>Podstawowa</b>	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin.15g, ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), papryka ¼ 40g, zacierka na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g,		Zupa koperkowa z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, mleko,</b> <b>gluten</b> ), potrawka z kurczaka 110g ( <b>seler, gluten</b> ) kasza kuskus got. 180g ( <b>gluten</b> ), surówka warzywna ( <b>mleko</b> ), kompot owocowy 200g,	galaretka 150g	Chleb pszenny 70g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, szynka soltysówka 50g, serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), jabłko 150g, sałata 5g 1 listek, herbata 200g,	jogurt owocowy 1szt 250g ( <b>mleko</b> )
<b>Podstawowa</b> oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin.15g, ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), papryka ¼ 40g, zacierka na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g,	Kanapka – chleb pszenna 25g 1 kromka ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, wędlina drobiowa 30g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), pomidor herbata z cytryną 200g	Zupa koperkowa z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, mleko,</b> <b>gluten</b> ), potrawka z kurczaka 110g ( <b>seler, gluten</b> ) kasza kuskus got. 180g ( <b>gluten</b> ), surówka warzywna ( <b>mleko</b> ), kompot owocowy 200g,	galaretka 150g	Chleb pszenny 45g 2 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, szynka soltysówka 30g, serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), jabłko 150g, sałata 5g 1 listek, herbata 200g,	jogurt owocowy 1szt 250g ( <b>mleko</b> )
<b>Podstawowa</b> z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Grahamka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), papryka ¼ 40g, zacierka na <b>mleku</b> 350g, herbata b/c 200g,	Kanapka – chleb razowy 50g ( <b>gluten</b> ), masło roślin.10g, wędlina drobiowa 30g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), pomidor herbata z cytryną b/c 200g,	Zupa koperkowa z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, mleko,</b> <b>gluten</b> ), potrawka z kurczaka 110g ( <b>seler, gluten</b> ) kasza kuskus got. 180g ( <b>gluten</b> ), surówka warzywna ( <b>mleko</b> ), kompot owocowy b/c 200g,		Chleb razowy 90g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, szynka soltysówka 50g, serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), jabłko 150g, sałata 5g 1 listek, herbata 200g,	Chir. Wew.  Kromka chleba razowego 30g ( <b>gluten</b> ), Masło roślin. 10g, Jogurt owocowy 1szt 250g b/c ( <b>mleko</b> ),
Z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin.15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko</b> )	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 10g, dżem 50g	potrawka z kurczaka 110g ( <b>seler,</b> <b>gluten</b> ) kasza kuskus got. 180g ( <b>gluten</b> ), marchew got.200g		szynka soltysówka 50g, miód 1szt 25g, sałata 20g 4 listki, herbata 200g,	jogurt owocowy 1szt 250g ( <b>mleko</b> )
<b>Lekkostrawna</b> (W/T) Z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin.15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko,</b> <b>seler, soja</b> ), pomidor ½ szt b/s 80g, zupa warzywna 350g ( <b>seler, mleko</b> ), herbata 200g	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 10g, dżem 50g, herbata z cytryną 200g,	Zupa warzywna z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, mleko</b> ), potrawka z kurczaka 110g ( <b>seler,</b> <b>gluten</b> ) kasza kuskus got. 180g ( <b>gluten</b> ), marchew got.200g ( <b>gluten, mleko</b> ), kompot owocowy 200g,	galaretka 150g	Kajzerka 100g 2szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin.15g, szynka soltysówka 50g, miód 1szt 25g, sałata 20g 4 listki, herbata 200g,	jogurt owocowy 1szt 250g ( <b>mleko</b> )

Energia:2500kcal Białko:  
132g Tłuszcz 65g  
Węglowodany:308g  
Cukry:90g Błonnik:42g  
Tłuszcze nasycone:34g  
sól:7g sól: 2700mg

Energia:2600kcal Białko:  
135g Tłuszcz 74g  
Węglowodany:327g  
Cukry:107g Błonnik:43g  
Tłuszcze nasycone:40g  
sól:7,25g sól: 2900mg

Energia:2600kcal Białko:  
130g Tłuszcz 80g  
Węglowodany:300g  
Cukry:65g Błonnik:44g  
Tłuszcze nasycone:41g  
sól:8,25g sól: 3300mg

Energia:2500kcal Białko:  
107g Tłuszcz 62g  
Węglowodany:360g  
Cukry:112g Błonnik:44g  
Tłuszcze nasycone:44g  
sól:7,5g sól: 3000mg