

JADŁOSPIS: 3.01.2023

dieta	Śniadanie – godz. 8	II Śniadanie - godz. 10	Obiad – godz. 13	Podwiecz. - godz. 15	Kolacja – godz. 17	II Kolacja-20	
Podstawowa	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roś 15g, połudwica sopocka 50g (soja), ogórek zielony ¼ 60g płatki owsiane (gluten) na mleku 350g, herbata 200g,		Barszcz czerwony z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g (seler, gluten, mleko), kopytka z masłem (gluten, jajka), surówka z marchewki I jabika (mleko), kompot owocowy 200g,	owoc 120g	Chleb pszenny 70g 3 kromki (gluten), masło rośl.15g, jajko got 1szt 50g, kiełbasa szynkowa 50g, sałata 5g 1 listek, rzodkiewka 3szt 30g, herbata 200g,	serek wiejski owoc (mleko)	Energia:256 0kcal Białko: 100g Tłuszcz 77g Węglowodany:351g Cukry:110g Błonnik: 46g Tłuszcze nasycone:33g sól:7,75g sól: 3100mg
Podstawowa oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roś 15g, połudwica sopocka 50g (soja), ogórek zielony ¼ 60g płatki owsiane (gluten) na mleku 350g, herbata 200g,	Kanapka – chleb pszenny 25g1 kromka (gluten), masłem roś 10g, ser żółty 30g (mleko), papryka 1/5 30g, herbata 200g,	Barszcz czerwony z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g (seler, gluten, mleko), kopytka z masłem (gluten, jajka), surówka z marchewki I jabika (mleko), kompot owocowy 200g,	owoc 120g	Chleb pszenny 45g 2 kromki (gluten), masło rośl.15g, jajko got 1szt 50g, kiełbasa szynkowa 30g, sałata 5g 1 listek, rzodkiewka 3szt 30g, herbata 200g,	serek wiejski owoc (mleko)	Energia:2700kcal Białko: 110g Tłuszcz 90g Węglowodany:370g Cukry:116g Błonnik:47g Tłuszcze nasycone:43g sól:8,5g sól: 3400mg
Podstawowa z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Grahamka 50g 1szt (gluten) masło roś 15g, połudwica sopocka 50g (soja), ogórek zielony ¼ 60g, płatki owsiane (gluten) na mleku 350g, herbata b/c 200g,	Kanapka – chleb razowy 50g (gluten), masłem rośl.10g, ser żółty 30g (mleko), papryka 1/5 30g, herbata 200g,	Barszcz czerwony z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g (seler, gluten, mleko), kopytka z masłem (gluten, jajka), surówka z marchewki I jabika (mleko), kompot owocowy 200g,		Chleb razowy 90g 3 kromki (gluten), masło rośl.15g, jajko got 1szt 50g, kiełbasa szynkowa 50g, sałata 5g 1 listek, rzodkiewka 3szt 30g, herbata b/c 200g	Chir Wew Kromka Chleba razowego 30g (gluten), Masło rośl.10g, Jogurt naturalny 1 szt (mleko)	Energia:2650kcal Białko: 101g Tłuszcz 100g Węglowodany:343g Cukry:86g Błonnik:51g Tłuszcze nasycone:44g sól:8,75 g sól: 3500mg
Lekkostrawna (W/T) z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło rośl.15g, połudwica sopocka 50g (soja), pomidor 1/2 b/skóki 80g, zupa warzywna 350g (seler, mleko), herbata 200g	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło rośl. 10g., ser biały 50g (mleko), Herbata 200g,	Zupa warzywna z ziemniakami 400g (seler, mleko), ziemniaki got.200g, potrawka z kurczaka 110g (seler, gluten), marchew got.200g (gluten, mleko), kompot jabłkowy 200g,	Budyń 250g	Kajzerka 100g 2szt (gluten) masło rośl. 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, seler, soja), dzem 25g, sałata 20g 4 listki, herbata 200g	serek wiejski (mleko)	Energia:2400kcal Białko: 112g Tłuszcz 63g Węglowodany:350g Cukry:120g Błonnik:38g Tłuszcze nasycone:32g sól:8,25g sól: 3300mg