

**JADŁOSPIS: 4.01.2024**

dieta	Śniadanie – godz. 8	II Śniadanie - godz. 10	Obiad – godz. 13	Podwiecz. - godz.15	Kolacja – godz. 17	II Kolacja 20	
<b>Podstawowa</b>	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, wędlina dobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), pomidor 4szt 70g, kasza manna ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g,		Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, gluten, mleko</b> ), ziemniaki got.200g, filet z kurczka gotowany w sosie jarzynowym 140g ( <b>seler, gluten</b> ), surówka wiosenna 150g ( <b>mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	ciastka 50g ( <b>gluten, mleko</b> )	Chleb pszenny 70g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, serek wiejski 150g ( <b>mleko</b> ), dżem 25g, banan 120g, herbata 200g,	Chleb pszenny 30g 1 kromka ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, szynka soltysówka 30g, sałata 5g 1 listek,	Energia:2100kcal Białko: 130g Tłuszcz 55g Węglowodany:250g Cukry:72g Błonnik: 46g Tłuszcze nasycone:27g sól: 6,25g sól: 2500mg
<b>Podstawowa</b> oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin.15g, wędlina dobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), pomidor 4szt 70g, kasza manna ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g,	Kanapka – chleb pszenny 25g 1 kromka ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, hummus 30g, rzodkiewka 3szt, herbata 200g	Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, gluten, mleko</b> ), ziemniaki got.200g, filet z kurczka gotowany w sosie jarzynowym 140g ( <b>seler, gluten</b> ), surówka wiosenna 150g ( <b>mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	ciastka 50g ( <b>gluten, mleko</b> )	Chleb pszenny 45g 2 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, serek wiejski 150g ( <b>mleko</b> ), dżem 25g, banan 120g, herbata 200g,	Chleb pszenny 30g 1 kromka ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 10g, szynka soltysówka 30g, sałata 5g 1 listek,	Energia:2370kcal Białko: 132g Tłuszcz 72g Węglowodany:280g Cukry:78g Błonnik:34g Tłuszcze nasycone:33g sól:6,75g sól: 2700mg
<b>Podstawowa</b> Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Grahamka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, wędlina dobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), pomidor 4szt 70g, kasza manna ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata b/c 200g,	Kanapka - chleb razowego 50g ( <b>gluten</b> ), masło roślin.10g, hummus 30g, rzodkiewka 3szt, Herbata b/c 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, gluten, mleko</b> ), ziemniaki got.200g, filet z kurczka gotowany w sosie jarzynowym 140g ( <b>seler, gluten</b> ), surówka wiosenna 150g ( <b>mleko</b> ), kompot jabłkowy b/c 200g,		Chleb razowy 90g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, szynka soltysówka 70g, jabłko 120g, herbata b/c 200g,	Chir. Wew. Kromka chleba razowego 30g ( <b>gluten</b> ), Masło roślin. 10g, Serek wiejski 150g ( <b>mleko</b> ),	Energia:2400kcal Białko: 145g Tłuszcz 73g Węglowodany:270g Cukry:67g Błonnik:44g Tłuszcze nasycone:44g sól:8,25 g sól: 3300mg
<b>Lekkostrawna (W/T)</b> Z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin.15g, wędlina dobiowa 50g ( <b>mleko, soja, seler</b> ), pomidor 4szt 70g b/skórki, herbata 200g, zupa warzywna 350g ( <b>seler, mleko</b> ),	Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin 10g, miód 25g, Herbata 200g,	Zupa warzywna z ziemniakami 400g ( <b>seler, mleko</b> ), ziemniaki got.200g, filet z kurczka gotowany w sosie jarzynowym 140g ( <b>seler, gluten</b> ), marchew got.200g ( <b>mleko, gluten</b> ), kompot jabłkowy 200g,	ciastka 50g ( <b>gluten, mleko</b> )	Kajzerka 100g 2szt ( <b>gluten</b> ) masło roślin. 15g, szynka soltysówka 50g, dżem 25g, banan 120g, herbata 200g,	Serek wiejski 150g ( <b>mleko</b> ),	Energia:2200kcal Białko: 105g Tłuszcz 60g Węglowodany:290g Cukry:77g Błonnik:38g Tłuszcze nasycone:29g sól:8g sól: 3200mg