

JADŁOSPIS: **5.01.2024**

| dieta  | Śniadanie – godz. 8   | II Śniadanie - godz. 10  | Obiad – godz. 13   | Podwiecz. - godz.15 | Kolacja – godz. 17   | II Kolacja  |  |
|--|---|--|--|---------------------|--|---|--|
| <b>Podstawowa</b>  | Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> )<br>masło roślin. 15g,<br>ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 4szt 70g,<br>płatki orkiszowe ( <b>gluten</b> ) na<br><b>mleku</b> 350g, herbata 200g,                   |  | Zupa zacierkowa z ziemniakami<br>wyw.z drobiu 400g ( <b>gluten, seler</b> ),<br>ziemniaki got.200g, ryba got. w sosie<br>jarzynowym 120g ( <b>seler, gluten</b> ),<br>buraki z jabłkiem 150g, kompot<br>owocowy 200g,    | jabłko 150g         | Chleb pszenny 70g 3 kromki,<br>masło roślin.15g,<br>schab pieczony 50g ( <b>mleko</b> ),<br>ser topiony 33g ( <b>mleko</b> ),<br>rzodkiewka 3 szt, ogórek<br>zielony 1/6 40g, herbata 200g,                          | jogurt owocowy b/c 125g<br><b>(mleko)</b>   | Energia:2380kcal Białko: 114g<br>Tłuszcz 78g<br>Węglowodany:300g<br>Cukry:110g Błonnik: 40g<br>Tłuszcze nasycone:40g sól:7g<br>sód: 2800mg   |
| <b>Podstawowa</b><br>oddział dziecięcy   | Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> )<br>masło roślin.15g,<br>ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 4szt 70g,<br>płatki orkiszowe ( <b>gluten</b> ) na<br><b>mleku</b> 350g, herbata 200g,                    | Kanapka chleb pszenny<br>25g 1 kromka ( <b>gluten</b> ),<br>masłem roślin 10g,<br>wędlina drobiowa 30g<br><b>(mleko, seler, soja)</b> ,<br>sałata 5g 1listek,<br>herbata 200g, | Zupa zacierkowa z ziemniakami<br>wyw.z drobiu 400g ( <b>gluten, seler</b> ),<br>ziemniaki got.200g, ryba got. w sosie<br>jarzynowym 120g ( <b>seler, gluten</b> ),<br>buraki z jabłkiem 150g, kompot<br>owocowy 200g,    | banan 120 g         | Chleb pszenny 45g 2 kromki,<br>masło roślin.15g,<br>schab pieczony 30g ( <b>mleko</b> ),<br>ser topiony 33g ( <b>mleko</b> ),<br>rzodkiewka 3 szt, ogórek<br>zielony 1/6 40g, herbata 200g,                          | jogurt owocowy b/c 125g<br><b>(mleko)</b>   | Energia:2450kcal Białko:<br>114g Tłuszcz 83g<br>Węglowodany:300g<br>Cukry:110g Błonnik:40g<br>Tłuszcze nasycone:44g<br>sól:7,5g sód: 3000mg  |
| <b>Podstawowa</b><br>Z ograniczeniem<br>węglowodanów łatwo<br>przyswajalnych                                       | Grahamka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ),<br>masło roślin 15g,<br>ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 4szt 70g,<br>płatki orkiszowe ( <b>gluten</b> ) na<br><b>mleku</b> 350g, herbata b/c 200g,               | Kanapka chleb razowy<br>50g ( <b>gluten</b> )<br>masłem roślin 10g,<br>wędlina drobiowa 30g<br><b>(mleko, seler, soja)</b> ,<br>sałata 10g 2 listki,<br>herbata b/c 200g,      | Zupa zacierkowa z ziemniakami<br>wyw.z drobiu 400g ( <b>gluten, seler</b> ),<br>ziemniaki got.200g, ryba got. w sosie<br>jarzynowym 120g ( <b>seler, gluten</b> ),<br>buraki z jabłkiem 150g, kompot<br>owocowy 200g,    |                     | Chleb razowy 90g 3 kromki<br><b>(gluten)</b> , masło roślin.15g,<br>schab pieczony 50g ( <b>mleko</b> ),<br>ser topiony 33g ( <b>mleko</b> ),<br>rzodkiewka 3szt 30g, ogórek<br>zielony1/6 40g, herbata b/c<br>200g, | Chir.<br>Wew.<br>Kromka chleba razowego<br>30g ( <b>gluten</b> ), Masło roślin.<br>10g,Jogurt owocowy 150g<br>b/c ( <b>mleko</b> ), | Energia:2400kcal Białko:<br>120g Tłuszcz 90g<br>Węglowodany:270g<br>Cukry:73g Błonnik:45g<br>Tłuszcze nasycone:46g<br>sól:8,25 g sód: 3300mg |
| <b>Lekkostrawna</b><br><b>(W/T)</b><br>Z ograniczeniem substancji<br>pobudzających wydzielenie soku<br>żołądkowego | Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> )<br>masło roślin.15g,<br>wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko</b> ,<br><b>soja, seler</b> ), pomidor 4szt 70g<br>b/s, herbata 200g, zupa<br>warzywna 350g ( <b>seler, mleko</b> ) | Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> )<br>masło roślin 10g,<br>miód 25g<br>herbata  | Zupa zacierkowa z ziemniakami 400g<br><b>(gluten, seler)</b> , ziemniaki got.200g,<br>ryba got. w sosie jarzynowym 120g<br><b>(seler, gluten)</b> , buraki got. 200G<br><b>(gluten, mleko)</b> , kompot owocowy<br>200g, | banan 120g          | Kajzerka 100g 2szt ( <b>gluten</b> )<br>masło roślin. 15g,<br>Schab pieczony 50g ( <b>mleko</b> ),<br>ser biały 50g, sałata 4 listki<br>20g, herbata 200g,   | Jogurt owocowy b/c 125g<br><b>(mleko)</b>   | Energia:2200kcal Białko: 92g<br>Tłuszcz 63g<br>Węglowodany:310g<br>Cukry:98g Błonnik:40g Tłuszcze<br>nasycone:32g sól: 6.75g<br>sód:2700g    |