

JADŁOSPIS: **7.01.2024**

dieta	Śniadanie - 8.00	II Śniadanie – 10.00	Obiad – 13.00	Podwieczorek – 15.00	Kolacja – 17.00	II Kolacja-20.00
Podstawowa	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin. 15g, szynka sołtysówka 50g, sałata 10g 2listki, płatki jęczmienne (gluten) na mleku 350g, herbata 200g,		Zupa ryżowa na wyw.z drobiu 400g (seler), ziemniaki got.200g, filet z indyka got. w sosie jarzynowym 110g (seler, gluten), marchew z groszkiem got.200g (gluten, mleko), kompot jabłkowy 200g,	ciasto 80g (gluten , jajka)	Chleb pszenny 70g 3 kromki (gluten), masło roślin. 15g, połędwica sopocka 50g (soja), twarożek 50g (mleko) jabłko 120g, ogórek zielony ½ 50g, herbata 200g,	Jogurt owocowy w butelce 250g (mleko)
Podstawowa oddział dziecięcy	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin. 15g, szynka sołtysówka 50g, sałata 10g 2listki, płatki jęczmienne (gluten) na mleku 350g, herbata 200g,	Kanapka - chleb pszenny 25g 1 kromka (gluten), masło roślin. 10g, Hummus 30g (mleko) pomidor 3szt 30g, herbata 200g,	Zupa ryżowa na wyw.z drobiu 400g (seler), ziemniaki got.200g, filet z indyka got. w sosie jarzynowym 110g (seler, gluten), marchew z groszkiem got.200g (gluten, mleko), kompot jabłkowy 200g,	ciasto 80g (gluten , jajka)	Chleb pszenny 45g 2 kromki (gluten), masło roślin. 15g, połędwica sopocka 30g (soja), twarożek 30g (mleko) jabłko 120g, ogórek zielony ½ 50g, herbata 200g,	Jogurt owocowy w butelce 250g (mleko)
Podstawowa Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	Bułka grahamka 1szt 50g, masło roślin. 15g, szynka sołtysówka 50g, sałata 10g 2 listki, płatki jęczmienne (gluten) na mleku 350g, herbata 200g,	Kanapka - chleb razowy 50g (gluten), masło roślin. 10g, Hummus 30g (mleko) pomidor 3szt 30g, herbata 200g,	Zupa ryżowa na wyw.z drobiu 400g (seler), ziemniaki got.200g, filet z indyka got. w sosie jarzynowym 110g (seler, gluten), marchew z groszkiem got.200g (gluten, mleko), kompot jabłkowy 200g,		Chleb razowy 90g 3 kromki (gluten), masło roślin. 15 g, połędwica sopocka 50g (soja), twarożek 50g (mleko) jabłko 120g, ogórek zielony 1/2 50g, herbata b/c 200g,	Chir. Wew. Kromka chleba razowego 30g, Masło roślin. 10g, Jogurt owocowy b/c 1szt 250g,
Lekkostrawna (W/T) Z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin. 15g, szynka sołtysówka 50g, sałata 10g 2 listki ,zupa warzywna 350g (seler , mleko), herbata 200g	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin. 10g, dżem 50g, herbata 200g,	Zupa ryżowa 400g (seler), ziemniaki got.200g, filet z indyka got. w sosie jarzynowym 110g (seler, gluten), marchew got.200g (gluten, mleko), kompot jabłkowy 200g,	ciasto 80g (gluten , jajka)	Kajzerka 100g 2szt (gluten) masło roślin. 15g, połędwica sopocka 50g (soja), twarożek 50g (mleko) pomidory 5szt 50g, herbata 200g	Jogurt owocowy w butelce 250g (mleko)

Energia:2400kcal Białko:
120g Tłuszcz 72g
Węglowodany:290g
Cukry:97g Błonnik: 42g
Tłuszcze nasycone:36g
sól:7g sód: 3200mg

Energia:2600kcal Białko:
130g Tłuszcz 89g
Węglowodany:310g
Cukry:98g Błonnik:45g
Tłuszcze nasycone:42g
sól:8g sód: 3200mg

Energia:2500kcal Białko:
130g Tłuszcz 92g
Węglowodany:310g
Cukry:81g Błonnik:51g
Tłuszcze nasycone:42g
sól:8 g sód: 3200mg

Energia:2450kcal Białko:
110g
Tłuszcz 63g
Węglowodany:350g
Cukry:87g Błonnik:42g
Tłuszcze
nasycone:31g sód: 7.75g
sól:310mg