

## JADŁOSPIS 11/03/2024 PONIEDZIAŁEK

### DIETA PODSTAWOWA:

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOR EK	KOLACJA	II KOLACJA/ POSILEK NOCNY
Chleb pszenny 2szt., Chleb graham 1szt., Masło ekstra 10g, Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Ser, gouda tłusty 60g, Mix sałat 10g, Jajko gotowane 1szt., Jogurt owocowy 150g	Budyń na mleku krowim 200g, Banan 1 szt.,	Zupa koperkowa 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Filet z kurczaka na parze 100g, Sos curry 70g, Warzywa gotowane 130g, Koktajl jabłkowy z cynamonem 250ml, Kompot 250ml	Suchary 5szt.,	Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Sałatka z ryżem brązowym i warzywami oraz kurczak 350g	KANAPKA posiłek nocny
<b>MLEKO, GLUTEN, JAJKO</b>	<b>MLEKO</b>	<b>MLEKO, SELER, GLUTEN</b>	<b>GLUTEN, MLEKO</b>	<b>MLEKO</b>	<b>MLEKO, GLUTEN,</b>

### DIETA CUKRZYCOWA:

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOR EK	KOLACJA	II KOLACJA/ POSILEK NOCNY
Jogurt naturalny 150g, Chleb graham 3szt., Masło ekstra 10g, Herbata czarna, napar bez cukru 250ml, Ser gouda tłusty 60g, Mix sałat 10g, Jajko gotowane 1 szt.	Budyń na mleku krowim 250ml, Grejpfrut 0,5szt.	Zupa koperkowa 300ml, Pełnoziarniste naleśniki z twarogiem 400g Sos jogurtowo - owocowy 70g, Koktajl jabłkowy z cynamonem 250ml, Kompot 250ml	Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) 3 szt.,	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml, Sałatka z ryżem brązowym i warzywami oraz kurczak 350g	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, / MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
<b>MLEKO, GLUTEN, JAJKO</b>	<b>MLEKO,</b>	<b>MLEKO, SELER, GLUTEN</b>		<b>MLEKO,</b>	<b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b>

### DIETA LEKKOSTRAWNA:

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA/ POSILEK NOCNY
Jogurt owocowy 150g	Zupa koperkowa 300ml	Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Sałatka z ryżem i pomidorem oraz kurczak 350g	KANAPKA posiłek nocny
Chleb pszenny 3szt.,	Ziemniaki gotowane 200g		
Masło ekstra 10g	Filet z kurczaka na parze 100g		
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Sos pietruszkowy 70g		
Serek śmietankowy 100g	Warzywa gotowane 130g		
Jajko gotowane 1 szt.	Koktajl jabłkowy z cynamonem 250ml		
Mix sałat 10g			
Banan 1 szt.	Kompot 250ml		
<b>MLEKO, GLUTEN, JAJKO</b>	<b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b>	<b>MLEKO</b>	<b>GLUTEN, MLEKO</b>