

JADŁOSPIS 13/03/2024 ŚRODA

DIETA PODSTAWOWA:

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOR EK	KOLACJA	II KOLACJA/ POSILEK NOCNY
Jogurt owocowy 150g, Chleb pszenny 2szt, Chleb graham 1szt, Masło ekstra 10g, Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Serek śmietankowy 100g Dżem 100% owoców (różne rodzaje) 25g Papryka czerwona 50g	Kisiel owocowy bez cukru 150ml, Jabłko 1szt.,	Zupa brokułowa 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Gulasz z indyka 200g, Buraczki 130g, Surówka z kapusty pekińskiej 130g, Kompot 250ml	Biszkopty 5szt.,	Kakao 250ml, Chleb pszenny 2szt., Chleb graham 1szt., Masło ekstra 10g, Hummus z wędzonego pstręga 100g, Szyńka wieprzowa 50g, Pomidor 50g	Serek wiejski (naturalny) 200g
MLEKO, GLUTEN,		MLEKO, GLUTEN, SELER	MLEKO, GLUTEN, JAJKO	MLEKO, GLUTEN, RYBY,	MLEKO

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, Serek śmietankowy 100g, Papryka czerwona 50g, Ser, gouda tłusty 60g	Kisiel owocowy bez cukru 150ml, Jabłko 1szt.,	Zupa brokułowa 300ml, Kasza pęczak gotowana 200g, Gulasz z indyka 200g, Buraczki 130g, Surówka z kapusty pekińskiej 130g, Kompot 250ml	Mus warzywno - owocowy 150g	Kakao 250ml, Chleb graham 3szt., Masło ekstra 10g, Hummus z wędzonego pstręga 100g, Szyńka wieprzowa 50g, Pomidor 50g	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
MLEKO, GLUTEN,		MLEKO, GLUTEN, SELER,		MLEKO, GLUTEN, RYBY	MLEKO, GLUTEN, SEZAM

DIETA LEKKOSTRAWNA:

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA/ POSILEK NOCNY
Jogurt owocowy 150g	Zupa brokułowa 300ml	Kakao 250ml,	Kisiel owocowy bez cukru 150ml
Chleb pszenny 3 szt.,	Ziemniaki gotowane 200g	Chleb pszenny 3szt.,	
Masło ekstra 10g	Gulasz z indyka 200g	Masło ekstra 10g,	
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Buraczki 130g	Szyńka drobiowa 50g	
Twarożek z koperkiem 100g	Salata z sosem jogurtowo- ziołowy 100g	Pomidor (bez skórki) 50g	
Rukola 10g			
Dżem 100% owoców 25g	Kompot 250ml		
Jabłko			
MLEKO, GLUTEN,	MLEKO, SELER, GLUTEN,	MLEKO, GLUTEN,	