

JADŁOSPIS 14/03/2024 CZWARTEK

DIETA PODSTAWOWA:

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOR EK	KOLACJA	II KOLACJA/ POSILEK NOCNY
Jogurt owocowy 150g, Chleb pszenny 2szt., Chleb graham 1 szt., Masło ekstra 10g, Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Sałatka jarzynowa z żółtym serem i jabłkiem 250g, Szyńka drobiowa 50g, Mix sałat 10g,	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g, Pomarańcza 0,5szt.,	Zupa dyniowa 300ml, Sos boloński 200g, Kompot 250ml, Ciasto kruche 3szt., Kasza gryczana 200g	Herbatniki 5szt.,	Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Makaron pełnoziarnisty w sosie arrabbiata z tuńczykiem i serem 350g	KANAPKA posiłek nocny
MLEKO, GLUTEN, JAJKO		MLEKO, GLUTEN, SELER, JAJKO	MLEKO, GLUTEN, JAJKO	GLUTEN, RYBY	GLUTEN, 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, Sałatka jarzynowa z żółtym serem i jabłkiem 200g, Szyńka drobiowa 50g, Mix sałat 10g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g, Kiwi 1 szt.,	Zupa dyniowa 300ml, Kasza gryczana 200g, Sos boloński 200g, Kompot 250ml, Ciastko kruche bez cukru 3szt.	Serek wiejski (naturalny) 200g	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml, Makaron pełnoziarnisty w sosie arrabbiata z tuńczykiem i serem 350g	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
MLEKO, GLUTEN, JAJKO		MLEKO, GLUTEN, SELER, JAJKO	MLEKO	GLUTEN, RYBY,	MLEKO, GLUTEN, SEZAM

DIETA LEKKOSTRAWNA:

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA/ POSILEK NOCNY
Jogurt owocowy 150g	Zupa dyniowa 300ml	Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	KANAPKA posiłek nocny
Chleb pszenny 3szt.,	Kasza jęczmienna, perłowa 200g	Makaron pszenny z tuńczykiem, pomidorem i oliwą ziołową 350g	
Masło ekstra 10g			
Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Sos boloński 200g		
Serek śmietankowy 100g	Kompot 250ml		
Mix sałat 10g	Ciastko kruche 3szt.		
Galaretka owocowa 200g			
Grejpfrut 0,5szt.			
MLEKO, GLUTEN,	MLEKO, GLUTEN, JAJKO, SELER	GLUTEN, RYBY	GLUTEN, MLEKO