

## JADŁOSPIS 15/03/2024 PIĄTEK

### 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, Kakao 250ml, Ogórek 50g, Paszтет podlaski z kurczaka 100g, Ser twarogowy chudy 60g	Sok pomarańczowy 250ml, Banan 1 szt.,	Zupa krupnik 300g, Łosoś zapiekany z warzywami 170g, Ryż biały 200g, Surówka z ogórka kiszzonego 130g, Kompot 250ml, Koktajl truskawkowy 250ml	Suchary 5szt.,	Herbata czarna, napar z cukrem 250ml, Omlet wytrawny owsiany z pieczarkami, cebulą , serem, pomidorem i ogórkiem 200g, Chleb pszenny 2szt.,  Chleb graham 1szt., Masło ekstra 10g, Szyńka wieprzowa 50g, Rukola 10g	Mus owocowy 150g
<b>MLEKO, GLUTEN,</b>		<b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY</b>	<b>MLEKO, GLUTEN</b>	<b>MLEKO, GLUTEN, JAJKO</b>	

### DIETA CUKRZYCOWA:

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOR EK	KOLACJA	II KOLACJA/ POSILEK NOCNY
Jogurt naturalny 150G, Chleb graham 3SZT., Masło ekstra 10G, Kakao 250m, Paszтет podlaski z kurczaka 100g, Ser twarogowy chudy 60g, Ogórek 50g	Sok pomarańczowy 250ml, Grejpfrut 0,5szt.,	Zupa krupnik 300g, Łosoś zapiekany z warzywami 170g, Ryż brązowy 200g, Surówka z ogórka kiszzonego 130g, Kompot 250ml, Koktajl truskawkowy 250ml	Wafle ryżowe 3szt.	Herbata czarna, napar bez cukru 250ml, Omlet wytrawny owsiany z pieczarkami, cebulą , serem, pomidorem i ogórkiem 250g, Chleb graham 3szt., Masło ekstra 10g, Szyńka wieprzowa 50g, Rukola 10g	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
<b>MLEKO, GLUTEN,</b>		<b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SELER</b>		<b>MLEKO, GLUTEN, JAJKA</b>	<b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b>

### DIETA LEKKOSTRAWNA:

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA/ POSILEK NOCNY
Jogurt owocowy 150g	Zupa krupnik 300g	Herbata czarna, napar z cukrem 250ml	Mus owocowy 150g
Chleb pszenny 3szt.,	Ryż biały 200g	Chleb pszenny 3szt.	
Masło ekstra 10g	Łosoś zapiekany z warzywami 170g	Masło ekstra 10g	
Kakao 250ml		Ser twarogowy chudy 100g	
Szyńka drobiowa 50g	brokuły gotowane 130g	Jajko gotowane 1szt.,	
Pomidor (bez skórki) 50g	Koktajl truskawkowy 250ml	Rukola 10g	
Suchary 3szt.	Kompot 250ml		
Banan			
<b>MLEKO, GLUTEN,</b>	<b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY</b>	<b>JAJKO, MLEKO, GLUTEN</b>	