

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.02.2024r

	Śniadanie	Obiad	Kolacja
DIETA 1 – podstawowa	chleb pszenno-żytni 60g [glu] chleb graham 60g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 65g [mle] blok drobiowy 60g [soj] pomidor 50g, roszponka 10g, gruszka kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle]	Zupa kalafiorowa 200ml, [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g, Pulpet rybny smażony 100g [ryb, jaj, glu] Kompot 250 ml	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 15g, ser żółty 80g, [mle] miód 25g, sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] II K: wafle ryżowe 2 sztuki
DIETA 2 – Łatwo strawna	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 65g [mle] blok drobiowy 60g [soj] pomidor 50g, roszponka 10g, gruszka kawa z mlekiem [glu, mle]	Zupa kalafiorowa [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g Pulpet z ryby gotowany 100g [ryb, jaj glu, sel] Sos koperkowym [mle, glu], Surówka z selera i jabłka 120g [sel] Kompot 250ml	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 15g, jajko gotowane 2 szt.[jaj] miód 25g, sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] II K: wafle ryżowe 2 sztuki
DIETA 9 – bogatobiałkowa	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 65g [mle] blok drobiowy 60g [soj] pomidor 50g, roszponka 10g, gruszka kawa z mlekiem [glu, mle] 2śń: kasza manna	Zupa kalafiorowa 200ml [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g Pulpet z ryby gotowany 100g [ryb, jaj glu, sel] Sos koperkowym [mle, glu], Surówka z selera i jabłka 120g [sel] Kompot 250ml Podwieczorek: kanapka z serem	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 15g, jajko gotowane 2 szt.[jaj] miód 25g, sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] II K: wafle ryżowe 2 sztuki
DIETA 3 – Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło 10g [mle] mozzarella 65g [mle] blok drobiowy 60g [soj] pomidor 50g, roszponka 10g, banan kawa z mlekiem [glu, mle]	Zupa ryżowa 200ml [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g Pulpet z ryby gotowany 100g [ryb, jaj glu, sel] Sos koperkowym [mle, glu], Warzywa gotowane 120g, Kompot 250ml	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 10g, tuńczyk 60g [ryb], miód 25g sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] II K: wafle ryżowe 2 sztuki
DIETA 7 Łatwostrawna z ograniczeniem kw. tłuszczowych	chleb razowy 120g [glu] masło 10g [mle] mozzarella 65g [mle] pomidor 50g, roszponka 10g, banan kawa z mlekiem [glu, mle]	Zupa kalafiorowa [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g Pulpet z ryby gotowany 100g [ryb, jaj glu, sel] Sos koperkowym [mle, glu], Surówka z selera i jabłka 120g [sel] Kompot 250ml	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 10g, tuńczyk 60g [ryb], miód 25g sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] II K: wafle ryżowe 2 sztuki
DIETA 6 – Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 120g [glu] masło 10g [mle] mozzarella 65g [mle] blok drobiowy 60g [soj] pomidor 50g, roszponka 10g, kawa z mlekiem [glu, mle] 2 śń: kanapka z ogórkiem	Zupa kalafiorowa [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g Pulpet z ryby gotowany 100g [ryb, jaj glu, sel] Sos koperkowym [mle, glu], Surówka z selera i jabłka 120g [sel] Kompot 250ml Podwieczorek : surówka z kapusty kiszzonej	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 10g, jajko gotowane 2 szt. [jaj]. sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] II K: wafle ryżowe 2 sztuki
DIETA VI – Niskoenergetyczna	chleb razowy 90g [glu] masło 10g [mle] mozzarella 65g [mle] pomidor 50g, roszponka 10g, gruszka kawa z mlekiem [glu, mle]	Zupa kalafiorowa [glu, sel] Ziemniaki 230g Pulpet z ryby gotowany 100g [ryb, jaj glu, sel] Sos koperkowym [mle, glu], Surówka z selera i jabłka 120g [sel] Kompot 250ml	chleb razowy 90g [glu] masło roślinne 10g, jajko gotowane 2 szt. [jaj]. sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] II K: wafle ryżowe 2 sztuki
DIETA 12 papkowata – Mielona,	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 65g [mle] blok drobiowy 60g [soj] pomidor 50g, roszponka 10g, gruszka kawa z mlekiem [glu, mle]	Zupa kalafiorowa [glu, sel] Ziemniaki 230g Pulpet z ryby gotowany 100g [ryb, jaj glu, sel] Sos koperkowym [mle, glu], Marchewka gotowana 120g Kompot 250ml	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 15g, jajko gotowane 2 szt.[jaj] miód 25g, sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] II K: jogurt pitny 250ml
DIETA Miksowana	kasza manna na rosole[gluten], serek homogenizowany [mleko i pochodne]	zupa kalafiorowa z mięsem drobiowym mielonym 250ml [sel, mle]	zupa kalafiorowa z mięsem drobiowym mielonym 250ml [sel, mle] II K: jogurt pitny 250ml
Dieta WE Wegetariańska	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 120g [mle] pomidor 50g, roszponka 10g, gruszka kawa z mlekiem [glu, mle]	Zupa kalafiorowa jarska [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g Pulpet z ryby gotowany 100g [ryb, jaj glu, sel] Sos koperkowym [mle, glu], Surówka z selera i jabłka 120g [sel] Kompot 250ml	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 15g, jajko gotowane 2 szt.[jaj] miód 25g, sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] II K: wafle ryżowe 2 sztuki
Dieta ML Bezmleczna	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło roślinne 15g blok drobiowy 80g [soj] pomidor 50g, roszponka 10g, gruszka herbata	Zupa kalafiorowa niezaciągana [sel] Ziemniaki 230g Pulpet z ryby gotowany 100g [ryb, jaj glu, sel] Sos koperkowym b/ml [glu], Marchewka gotowana 120g Kompot 250ml	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 15g, tuńczyk 60g [ryb], miód 25g sałata, pomidor 50g, herbata II K: wafle ryżowe 2 sztuki
Dieta Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 120g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 65g [mle] blok drobiowy 60g [soj] pomidor 50g, roszponka 10g, gruszka herbata	Zupa kalafiorowa niezaciągana [sel] Ziemniaki 230g Ryba pieczona 100g [ryb] Surówka z selera i jabłka 120g [sel] Kompot 250ml	chleb bezglutenowy 90g [glu] masło roślinne 15g, jajko gotowane 2 szt.[jaj] miód 25g, sałata, pomidor 50g, herbata II K: wafle ryżowe 2 sztuki