

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.03.2024r**

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>
<b>DIETA 1 –</b> podstawowa	chleb pszenno-żytni 60g [glu] chleb graham 60g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 130g [mle] dżem 25g, pomidor 50g, rozszonka 10g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] <b>IIś. banan 200g.</b>	Zupa kalafiorowa 200ml, [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g, ryba zapiekana 100g w sosie musztardowo miodowym [ryb, jaj, mle] surówka z kapusty kiszzonej 120g, 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] <b>II K: maślanka 400ml [MLE]</b>
<b>DIETA 2 –</b> Łatwo strawna	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 130g [mle] dżem 25g, pomidor 50g, rozszonka 10g, kawa z mlekiem [glu, mle] <b>IIś. banan 200g</b>	Zupa kalafiorowa [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g ryba zapiekana 100g w sosie musztardowo miodowym [ryb, jaj, mle] 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] <b>II K: maślanka 400ml [MLE]</b>
<b>DIETA 9 –</b> bogatobiałkowa	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 130g [mle] dżem 25g, pomidor 50g, rozszonka 10g, kawa z mlekiem [glu, mle] <b>IIś kasza manna, banan</b>	Zupa kalafiorowa 200ml [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g ryba zapiekana 100g w sosie musztardowo miodowym [ryb, jaj, mle] Surówka z selera i jabłka 120g [sel] Kompot 250ml <b>Podwieczorek: kanapka z serem</b>	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 15g, jajko gotowane 2 szt.[jaj] miód 25g, sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] <b>II K: maślanka 400ml [MLE]</b>
<b>DIETA 3 –</b> Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło 10g [mle] mozzarella 65g [mle] dżem 50g, pomidor 50g, rozszonka 10g, kawa z mlekiem [glu, mle] <b>IIś. banan 200g</b>	Zupa ryżowa 200ml [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g ryba zapiekana 100g w sosie musztardowo miodowym [ryb, jaj, mle] Warzywa gotowane 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] <b>II K: maślanka 400ml [MLE]</b>
<b>DIETA 7</b> Łatwostrawna z ograniczeniem kw. tłuszczowych	chleb razowy 120g [glu] masło 10g [mle] mozzarella 65g [mle] pomidor 50g, rozszonka 10g, kawa z mlekiem [glu, mle] <b>IIś. banan 200g</b>	Zupa kalafiorowa [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g ryba zapiekana 100g w sosie musztardowo miodowym [ryb, jaj, mle] 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] <b>II K: maślanka 400ml [MLE]</b>
<b>DIETA 6 –</b> Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 120g [glu] masło 10g [mle] mozzarella 130g [mle] pomidor 50g, rozszonka 10g, kawa z mlekiem [glu, mle] <b>IIś. banan 200g</b>	Zupa kalafiorowa [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g ryba zapiekana 100g w sosie musztardowo miodowym [ryb, jaj, mle] Surówka z selera i jabłka 120g [sel] Kompot 250ml <b>Podwieczorek: kanapka z ogórkiem</b>	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 10g, jajko gotowane 2 szt. [jaj], sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [glu, mle] <b>II K: maślanka 400ml [MLE]</b>
<b>DIETA VI –</b> Niskoenergetyczna	chleb razowy 90g [glu] masło 10g [mle] mozzarella 130g [mle] pomidor 50g, rozszonka 10g, kawa z mlekiem [glu, mle] <b>IIś. banan 200g</b>	Zupa kalafiorowa [glu, sel] Ziemniaki 230g ryba zapiekana 100g w sosie musztardowo miodowym [ryb, jaj, mle] 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] <b>II K: maślanka 400ml [MLE]</b>
<b>DIETA 12 papkowata –</b> Mielona,	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 130g [mle] dżem 25g, pomidor 50g, rozszonka 10g, kawa z mlekiem [glu, mle] <b>IIś. banan 200g</b>	Zupa kalafiorowa [glu, sel] Ziemniaki 230g ryba zapiekana 100g w sosie musztardowo miodowym [ryb, jaj, mle] Warzywa gotowane 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] <b>II K: maślanka 400ml [MLE]</b>
<b>DIETA</b> 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] <b>II K: maślanka 400ml [MLE]</b>
<b>Dieta WE</b> Wegetariańska	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 130g [mle] dżem 25g, pomidor 50g, rozszonka 10g, kawa z mlekiem [glu, mle] <b>IIś. banan 200g</b>	Zupa kalafiorowa jarska [glu, sel, mle] Ziemniaki 230g ryba zapiekana 100g w sosie musztardowo miodowym [ryb, jaj, mle] 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] <b>II K: maślanka 400ml [MLE]</b>
<b>Dieta ML</b> Bezmleczna	chleb pszenno-żytni 120g [glu] masło roślinne 15g tuńczyk 60g dżem 25g pomidor 50g, rozszonka 10g, herbata <b>IIś. banan 200g</b>	Zupa kalafiorowa niezaciągana [sel] Ziemniaki 230g ryba zapiekana 100g Marchewka gotowana 120g Kompot 250ml	chleb pszenno-żytni 90g [glu] masło roślinne 15g, jajko gotowane 2 szt.[jaj] miód 25g sałata, pomidor 50g, herbata <b>II K: wafle ryżowe 2 sztuki</b>
<b>Dieta</b> Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 120g [glu] masło 15g [mle] mozzarella 130g [mle] dżem 25g, pomidor 50g, rozszonka 10g, herbata <b>IIś. banan 200g</b>	Zupa kalafiorowa niezaciągana [sel] Ziemniaki 230g ryba zapiekana 100g w sosie musztardowo miodowym [ryb, jaj, mle] 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 <b>II K: maślanka 400ml [MLE]</b>