



Czwartek



DIETA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
PODSTAWOWA	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż* 1 szt. /gl _{ows,m} / Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psz,gl_{zyt},gl_{jecz}} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz,m,j} ,gl _{jecz} /, Papryka ¼ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{psz,j,s} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Jabłko 1 szt.	Chleb żytni 3 kromki /gl _{zyt} ,gl _{jecz} /, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.
ŁATWOSTRAWNA	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż* 1 szt. /gl _{ows,m} / Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psz,gl_{zyt},gl_{jecz}} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz,m,j} ,gl _{jecz} /, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{psz,j,s} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Chleb pszenny 3 kromki /gl _{zyt} ,gl _{jecz} /, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Mix sałat 10 g
CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 1 /m/ Chleb żytni 3 kromki /gl _{zyt} ,gl _{jecz} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{psz,j,s} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchwi 120 g /ds,*/	Jabłko 1 szt.	Chleb żytni 3 kromki /gl _{zyt} ,gl _{jecz} /, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.
KLEIKOWA	Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl _{psz,m} / na cały dzień	Kleik ryżowy Suchary /gl _{psz,m} /		Kleik ryżowy Suchary /gl _{psz,m} /
O NISKIEJ ZAWARTOŚCI GLUTENU	Wafle ryżowe 50 g, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchwi 120 g /ds.,*/	Jabłko 1 szt.	Chleb bezglutenowy 100 g /se/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt
SKAZOWA	Weka 80 g /gl _{psz} /, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jogurt wegański 1 szt.	Zupa rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz,s} ,*/, Marchew gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Weka 80 g /gl _{psz} /, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Mix sałat 10 g
DIETA ŚCIŚLE ŁATWOSTRAWNA/APLASTYCZNA	Weka 80 g /gl _{psz} /, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{psz,j,s} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /gl _{psz,s} ,*/, Marchew gotowana 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Weka 80 g /gl _{psz} /, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, OPS: Fasolka gotowany 120 g

Do wszystkich posiłków herbata /*/ (śniadanie, obiad - herbata owocowa, kolacja).

Do śniadania i kolacji masło /m/ po 15 g . Dieta skazowa ma masło roślinne.

*dotyczy jogurtu pitnego z dodatkiem zbóż - smaki: banan-mango, banan-truskawka, banan-brzoskwinia

Smacznego !