

Żyrdów		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	wtorek, 24 grudnia
śniadanie	dieta podstawowa	płatki owsiane na mleku (300ml mleko+ 40g płatki), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, pasta z warzyw z pestkami słonecznika 45g, ser żółty 40g, ogórek 65g, sałata 15g / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku (300ml mleko+40g płatki), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, pasta z warzyw z pestkami słonecznika 45g, ser twarogowy 80g, pomidor 65g, sałata 15g/ alergeny: gluten, mleko
	dieta cukrzycowa - 5 posiłków	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, pasta z warzyw z pestkami słonecznika 45g, ser twarogowy 80g, ogórek 65g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		<b>II śniadanie</b> : chleb razowy 38g, ser żółty 20g, masło 7g, rzodkiewka 50g /alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa	barszcz czerwony 400ml / alergeny: seler, mleko
		ragou warzywne z serem mozzarella, z makaronem 370g, surówka z papryką 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, gluten, mleko
	dieta łatwostrawna	barszcz czerwony 400ml / alergeny: seler, mleko
		ragou warzywne z serem mozzarella, z makaronem 370g, brokuł 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, gluten, mleko
	dieta cukrzycowa - 5 posiłków	barszcz czerwony 400ml / alergeny: seler, mleko
		ragou warzywne z serem mozzarella, z makaronem pełnoziarnistym 370g, surówka z papryką 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, gluten, mleko
podwieczorek	dieta podstawowa	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna	jabłko pieczone 170g / alergeny: brak
	dieta cukrzycowa - 5 posiłków	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, ryba po grecku 150g, śledzik 50g, piernik 60g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler
	dieta łatwostrawna	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, ryba po grecku 170g, piernik 60g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler
	dieta cukrzycowa - 5 posiłków	pieczywo razowe 112g, masło 14g, ryba po grecku 150g, śledzik 50g, szarlotka z mąki pełnoziarnistej bez cukru 60g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, ryba
		<b>II kolacja</b> : pieczywo razowe 38g, masło 7g, twarożek 40g, pomidor 40g / alergeny: gluten, mleko