

Żyrardów		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	niedziela, 20.04
śniadanie	dieta podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250ml, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, szynka 50g, jajo gotowane 50g, majonez domowy 12g, sałatka jarzynowa 90g, baba wielkanocna 50g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250ml, pieczywo pszenne 84g, masło 14g, szynka 50g, jajo gotowane 50g z sosem koperkowym 12g, sałatka jarzynowa lekka 90g, baba wielkanocna 50g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta cukrzycowa - 5 posiłków	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, szynka 50g, jajo gotowane 50g z sosem koperkowym 12g, sałatka jarzynowa 90g, szarlotka z mąki pełnoziarnistej bez cukru 90g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
		II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, pomidor 50g, masło 10g /alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa	żurek wielkanocny z kielbaską 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		kurczak w sosie pieczarkowym 150g, ryż 220g, surówka wiosenna 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, jaja, seler
	dieta łatwostrawna	biały barszcz lekkostrawny z kielbaską 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		kurczak w sosie koperkowym 150g, ryż 220g, marchewka z groszkiem 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten
	dieta cukrzycowa - 5 posiłków	biały barszcz lekkostrawny z kielbaską 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		kurczak w sosie pieczarkowym 150g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka wiosenna150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, jaja, seler
podwieczorek	dieta podstawowa	Banan 120g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna	Banan 120g / alergeny: brak
	dieta cukrzycowa - 5 posiłków	jabłko 170g / alergeny: brak
Kolacja +PN	dieta podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 70g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta łatwostrawna	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 70g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta cukrzycowa - 5 posiłków	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 70g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II kolacja: pieczywo żytnie 38g, ser żółty 17g, masło 10g, rzodkiewka 50g / alergeny: gluten, mleko