

Jadłospis z dnia: 2024-07-04

<b>SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU</b>			
<b>(G) – Gotowanie</b>	<b>(S) – Smażenie</b>	<b>(P) – Pieczenie</b>	<b>(D) - Duszenie</b>

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- KETCHUP JEDNORAZOWY 15G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- POTRAWA MEKSYKAŃSKA 250 G
- RYŻ BRĄZOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

#### Cały dzień

Kaloryczność: 2233 kcal

BIAŁKO 95,48 g; WĘGLOWODANY 282,12 g; Cukry proste 64,17 g; TŁUSZCZE 85,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,46 g; BŁONNIK 30,37 g; Sól 6,48 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2212 kcal

BIAŁKO 99,94 g; WĘGLOWODANY 285,08 g; Cukry proste 51,93 g; TŁUSZCZE 79,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,82 g; BŁONNIK 25,70 g; Sól 6,17 g

## DIETA CUKRTZYCOWA

### Śniadanie

- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Drugie śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ BRĄZOWY 180 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JABŁKO 200 G

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2060 kcal

BIAŁKO 107,11 g; WĘGLOWODANY 280,76 g; Cukry proste 43,32 g; TŁUSZCZE 63,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,35 g; BŁONNIK 38,72 g; Sól 7,07 g