

Jadłospis z dnia: 2024-07-05

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

**(G) – Gotowanie**

**(S) – Smażenie**

**(P) – Pieczenie**

**(D) - Duszenie**

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- 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**

- ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 400 ML /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/
- MINTAJ PANIEROWANY PIECZONY 100 G (P) /alergeny: gluten; jaja; ryby/
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

**Kolacja**

- TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2339 kcal

BIAŁKO 100,48 g; WĘGLOWODANY 299,95 g; Cukry proste 65,61 g; TŁUSZCZE 86,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,74 g; BŁONNIK 27,47 g; Sól 6,72 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- JOGURT OWOCOWY 100 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

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2219 kcal

BIAŁKO 102,18 g; WĘGLOWODANY 305,20 g; Cukry proste 81,88 g; TŁUSZCZE 71,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,46 g; BŁONNIK 31,07 g; Sól 4,72 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Drugie śniadanie

- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Obiad

- ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 400 ML /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

### Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK WIELOWARZYWNY 300 ML /alergeny: seler/
- CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2028 kcal

BIAŁKO 108,34 g; WĘGLOWODANY 271,98 g; Cukry proste 53,50 g; TŁUSZCZE 62,41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,88 g; BŁONNIK 34,41 g; Sól 8,49 g