

Jadłospis z dnia: 2024-07-06

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- OGÓREK KISZONY 80 G
- MIÓD 25 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2214 kcal

BIAŁKO 100,54 g; WĘGLOWODANY 286,06 g; Cukry proste 81,07 g; TŁUSZCZE 78,12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,59 g; BŁONNIK 24,25 g; Sól 5,99 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- MIÓD 25 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2237 kcal

BIAŁKO 100,23 g; WĘGLOWODANY 299,24 g; Cukry proste 83,27 g; TŁUSZCZE 74,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,31 g; BŁONNIK 23,83 g; Sól 4,57 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- OGÓREK KISZONY 80 G
- SAŁATA 15 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 200 G

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2050 kcal

BIAŁKO 114,26 g; WĘGLOWODANY 266,83 g; Cukry proste 44,01 g; TŁUSZCZE 64,39 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,60 g; BŁONNIK 34,37 g; Sól 7,10 g