

Jadłospis z dnia: 2024-07-07

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/
- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2257 kcal

BIAŁKO 113,23 g; WĘGLOWODANY 288,50 g; Cukry proste 75,53 g; TŁUSZCZE 76,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,70 g; BŁONNIK 31,30 g; Sól 5,85 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2243 kcal

BIAŁKO 113,13 g; WĘGLOWODANY 282,78 g; Cukry proste 66,66 g; TŁUSZCZE 77,42 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,19 g; BŁONNIK 27,81 g; Sól 5,75 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
- RYŻ BRĄZOWY 180 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK WIELOWARZYWNY 300 ML /alergeny: seler/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2086 kcal

BIAŁKO 129,96 g; WĘGLOWODANY 253,92 g; Cukry proste 40,10 g; TŁUSZCZE 67,80 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,60 g; BŁONNIK 35,89 g; Sól 9,19 g