

Jadłospis z dnia: 2024-06-22

<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 KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- 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 /alergeny: gluten; mleko/

#### Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

#### Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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: 2283 kcal

BIAŁKO 100,37 g; WĘGLOWODANY 297,24 g; Cukry proste 72,61 g; TŁUSZCZE 80,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,98 g; BŁONNIK 23,57 g; Sól 5,00 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BUKIET WARZYW 150 G (G) /alergeny: mleko/
- KASZA BULGUR 200 G (G) /alergeny: gluten/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JABŁKO 250 G
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

### Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI ZE SŁONECZNIKIEM 150 G /alergeny: gluten; mleko; orzechy; sezam/
- CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 1988 kcal

BIAŁKO 116,34 g; WĘGLOWODANY 221,20 g; Cukry proste 42,44 g; TŁUSZCZE 76,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,97 g; BŁONNIK 33,03 g; Sól 5,75 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- SAŁATA 15 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2278 kcal

BIAŁKO 100,01 g; WĘGLOWODANY 304,63 g; Cukry proste 73,16 g; TŁUSZCZE 76,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,35 g; BŁONNIK 22,96 g; Sól 4,98 g