

Jadłospis z dnia: 2024-06-23

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- DŻEM 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 /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- JARZYNOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2036 kcal

BIAŁKO 106,01 g; WĘGLOWODANY 263,92 g; Cukry proste 64,60 g; TŁUSZCZE 67,13 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,59 g; BŁONNIK 28,51 g; Sól 5,17 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- 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

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- 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: 2047 kcal

BIAŁKO 121,22 g; WĘGLOWODANY 269,43 g; Cukry proste 50,50 g; TŁUSZCZE 60,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,26 g; BŁONNIK 34,49 g; Sól 6,98 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2023 kcal

BIAŁKO 101,62 g; WĘGLOWODANY 270,73 g; Cukry proste 69,27 g; TŁUSZCZE 64,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,69 g; BŁONNIK 29,04 g; Sól 5,29 g