

Jadłospis z dnia: 2024-08-01

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- SER TOPIONY 17,5 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 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 (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 200 G /alergeny: gluten; 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 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2376 kcal

BIAŁKO 101,98 g; WĘGLOWODANY 340,64 g; Cukry proste 87,56 g; TŁUSZCZE 71,30 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,73 g; BŁONNIK 24,90 g; Sól 4,63 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 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

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 200 G /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2345 kcal

BIAŁKO 98,65 g; WĘGLOWODANY 346,71 g; Cukry proste 89,38 g; TŁUSZCZE 66,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,89 g; BŁONNIK 24,21 g; Sól 4,20 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

Drugie śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

Obiad

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- 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: 2046 kcal

BIAŁKO 112,90 g; WĘGLOWODANY 267,43 g; Cukry proste 55,86 g; TŁUSZCZE 64,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,00 g; BŁONNIK 34,20 g; Sól 7,74 g