

Jadłospis z dnia: 2024-08-02

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

**(G) – Gotowanie**

**(S) – Smażenie**

**(P) – Pieczenie**

**(D) - Duszenie**

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- POWIDŁA 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**

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /alergeny: ryby; mleko/
- CUKINIA Z POMIDORAMI I PAPRYKĄ 200 G (D)
- KASZA JAGLANA 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

**Kolacja**

- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SOK POMIDOROWY 195 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 200 G
- CYTRYNA 15 G

**Cały dzień**

Kaloryczność: 2220 kcal

BIAŁKO 91,28 g; WĘGLOWODANY 276,16 g; Cukry proste 66,97 g; TŁUSZCZE 86,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,40 g; BŁONNIK 23,27 g; Sól 4,55 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POWIDŁA 25 G
- POMIDOR 70 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

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- KASZA JAGLANA 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

### Kolacja

- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2138 kcal

BIAŁKO 90,23 g; WĘGLOWODANY 295,36 g; Cukry proste 71,78 g; TŁUSZCZE 70,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,00 g; BŁONNIK 26,01 g; Sól 5,13 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI
- JABŁKO 250 G

### Obiad

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /alergeny: ryby; mleko/
- CUKINIA Z POMIDORAMI I PAPRYKĄ 200 G (D)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- RZODKIEWKI 70 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2002 kcal

BIAŁKO 110,65 g; WĘGLOWODANY 247,27 g; Cukry proste 59,88 g; TŁUSZCZE 69,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,38 g; BŁONNIK 32,68 g; Sól 6,62 g