

Jadłospis z dnia: 2024-08-03

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 50 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)
- SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- PAPRYKARZ 135 G /alergeny: gluten; ryby; soja; mleko; seler; gorczyca/
- 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: 2358 kcal

BIAŁKO 97,21 g; WĘGLOWODANY 285,94 g; Cukry proste 71,76 g; TŁUSZCZE 96,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,08 g; BŁONNIK 29,64 g; Sól 6,61 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2144 kcal

BIAŁKO 92,35 g; WĘGLOWODANY 287,01 g; Cukry proste 71,98 g; TŁUSZCZE 74,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,52 g; BŁONNIK 26,82 g; Sól 4,63 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- 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

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

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 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

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- SAŁATA 15 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2026 kcal

BIAŁKO 110,56 g; WĘGLOWODANY 252,77 g; Cukry proste 48,91 g; TŁUSZCZE 69,77 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,45 g; BŁONNIK 35,24 g; Sól 5,82 g