

Jadłospis z dnia: 2024-08-04

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

- 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 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2048 kcal

BIAŁKO 118,72 g; WĘGLOWODANY 231,67 g; Cukry proste 38,48 g; TŁUSZCZE 76,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,40 g; BŁONNIK 25,73 g; Sól 6,71 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- POWIDŁA 25 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

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

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2023 kcal

BIAŁKO 108,08 g; WĘGLOWODANY 261,40 g; Cukry proste 59,12 g; TŁUSZCZE 64,61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,31 g; BŁONNIK 26,78 g; Sól 6,30 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

- JABŁKO 250 G

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) /alergeny: soja/

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2092 kcal

BIAŁKO 131,42 g; WĘGLOWODANY 260,36 g; Cukry proste 51,91 g; TŁUSZCZE 64,67 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,46 g; BŁONNIK 35,57 g; Sól 7,39 g