

Jadłospis z dnia: 2024-07-10

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

**(G) – Gotowanie**

**(S) – Smażenie**

**(P) – Pieczenie**

**(D) - Duszenie**

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/
- 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**

- ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃSKIM I MIĘSEM 350G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BIESZKOPTY BEZCUKROWE 25 G /alergeny: gluten; jaja/

**Kolacja**

- PASTA TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70G /alergeny: ryby; mleko/
- DŻEM 25 G
- 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: 2304 kcal

BIAŁKO 103,37 g; WĘGLOWODANY 325,01 g; Cukry proste 65,69 g; TŁUSZCZE 68,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,09 g; BŁONNIK 28,84 g; Sól 6,68 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- POMIDOR 70 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

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2100 kcal

BIAŁKO 89,96 g; WĘGLOWODANY 302,37 g; Cukry proste 77,14 g; TŁUSZCZE 62,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,57 g; BŁONNIK 21,82 g; Sól 6,16 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 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

- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

### Obiad

- ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃSKIM I MIĘSEM 350G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- PASTA TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70G /alergeny: ryby; mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- 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: 2094 kcal

BIAŁKO 123,71 g; WĘGLOWODANY 273,31 g; Cukry proste 30,39 g; TŁUSZCZE 60,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,60 g; BŁONNIK 32,59 g; Sól 7,93 g