

Jadłospis z dnia: 2024-07-30

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOTLET RYBNY Z DORSZA 100 G /alergeny: gluten; jaja; ryby/
- KAPUSTA BIAŁA A"LA KALAFIOR 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)
- JABŁKO 200 G

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2346 kcal

BIAŁKO 106,49 g; WĘGLOWODANY 317,98 g; Cukry proste 87,36 g; TŁUSZCZE 77,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,72 g; BŁONNIK 31,33 g; Sól 3,93 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2227 kcal

BIAŁKO 108,98 g; WĘGLOWODANY 310,60 g; Cukry proste 74,79 g; TŁUSZCZE 65,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,01 g; BŁONNIK 26,93 g; Sól 4,01 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- 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

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

Podwieczorek

- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- SOK WIELOWARZYNOWY 300 ML /alergeny: seler/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1982 kcal

BIAŁKO 126,11 g; WĘGLOWODANY 270,04 g; Cukry proste 57,65 g; TŁUSZCZE 50,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,16 g; BŁONNIK 35,50 g; Sól 7,31 g