

Jadłospis z dnia: 2024-11-5

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/  
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/  
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

GROCHÓWKA 400 ML (G) /alergeny: seler/  
RYBA PIECZONA Z ZIOŁAMI I SEREM 110 G (P) /alergeny: ryby; mleko; seler/  
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
MANDARYNKA 120 G

#### Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/  
DŻEM 25 G  
POMIDOR 70 G  
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/  
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: 2286 kcal

BIAŁKO 123,37 g; WĘGLOWODANY 289,79 g; Cukry proste 61,07 g; TŁUSZCZE 76,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,37 g; BŁONNIK 31,33 g; Sól 5,58 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/  
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/  
SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BANAN 200 G

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/  
DŻEM 25 G  
POMIDOR 70 G  
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2216 kcal

BIAŁKO 112,83 g; WĘGLOWODANY 310,07 g; Cukry proste 73,64 g; TŁUSZCZE 63,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,99 g; BŁONNIK 24,96 g; Sól 4,21 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/

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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

MANDARYNKA 120 G

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy; seler; gorczyca; sezam/

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: 2030 kcal

BIAŁKO 124,95 g; WĘGLOWODANY 256,33 g; Cukry proste 35,78 g; TŁUSZCZE 61,87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,13 g; BŁONNIK 33,73 g; Sól 6,30 g