

Jadłospis z dnia: 2024-11-06

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/  
POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
SER TOPIONY 17,5 G /alergeny: mleko/  
RUKOLA 10 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

PIECZARKOWA Z MAKARONEM 400 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/  
ROLADKA Z INDYKA ZE SZPINAKIEM I SEREM 120 G (P) /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/  
SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

#### Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
POMIDOR 70 G  
SEREK WIEJSKI OWOCOWY 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 200 G  
CYTRYNA 15 G

#### Cały dzień

Kaloryczność: 2329 kcal

BIAŁKO 106,28 g; WĘGLOWODANY 295,01 g; Cukry proste 57,26 g; TŁUSZCZE 85,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 46,27 g; BŁONNIK 26,73 g; Sól 6,42 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/  
POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
RUKOLA 10 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
POMIDOR 70 G  
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G  
CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2135 kcal

BIAŁKO 112,00 g; WĘGLOWODANY 288,26 g; Cukry proste 59,18 g; TŁUSZCZE 63,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,41 g; BŁONNIK 25,29 g; Sól 5,52 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 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 200 G

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

### Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

### Kolacja

POLEDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2090 kcal

BIAŁKO 115,14 g; WĘGLOWODANY 295,90 g; Cukry proste 49,14 g; TŁUSZCZE 56,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,59 g; BŁONNIK 34,21 g; Sól 6,66 g