

Jadłospis z dnia: 2024-11-07

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 100G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

KIWI 100 G

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

KETCHUP JEDNORAZOWY 15G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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: 2365 kcal

BIAŁKO 101,46 g; WĘGLOWODANY 280,11 g; Cukry proste 67,03 g; TŁUSZCZE 97,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,45 g; BŁONNIK 24,83 g; Sól 4,74 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2403 kcal

BIAŁKO 95,91 g; WĘGLOWODANY 299,85 g; Cukry proste 79,77 g; TŁUSZCZE 95,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,22 g; BŁONNIK 26,48 g; Sól 4,64 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 100G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; 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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

KIWI 100 G

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

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

RUKOLA 10 G

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2154 kcal

BIAŁKO 123,43 g; WĘGLOWODANY 261,71 g; Cukry proste 44,11 g; TŁUSZCZE 73,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,55 g; BŁONNIK 32,46 g; Sól 5,02 g