

Jadłospis z dnia: 2024-12-15

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
OGÓREK KISZONY 70 G  
SER HOMOGENIZOWANY 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/  
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G)  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
JABŁKO 200 G

#### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/  
RUKOLA 10 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
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: 2169 kcal

BIAŁKO 117,94 g; WĘGLOWODANY 271,59 g; Cukry proste 71,10 g; TŁUSZCZE 72,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,21 g; BŁONNIK 27,69 g; Sól 6,14 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/  
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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/  
RUKOLA 10 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G  
CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2219 kcal

BIAŁKO 115,07 g; WĘGLOWODANY 286,92 g; Cukry proste 79,85 g; TŁUSZCZE 72,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,19 g; BŁONNIK 28,47 g; Sól 5,07 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 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/

### Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G)

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

### Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2099 kcal

BIAŁKO 121,73 g; WĘGLOWODANY 284,83 g; Cukry proste 55,48 g; TŁUSZCZE 59,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,06 g; BŁONNIK 35,49 g; Sól 8,68 g