

Jadłospis z dnia: 2024-12-17

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/  
OGÓREK KISZONY 70 G  
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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; 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)  
MANDARYNKA 120 G

#### Kolacja

PASZTET Z KURCZAKA 70 G /alergeny: gluten; soja; seler/  
POMIDOR 70 G  
POWIDŁA 25 G  
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/  
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: 2215 kcal

BIAŁKO 88,77 g; WĘGLOWODANY 303,35 g; Cukry proste 72,75 g; TŁUSZCZE 77,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,30 g; BŁONNIK 28,61 g; Sól 6,48 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/  
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/  
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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; 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)  
BANAN 200 G

### Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/  
POMIDOR 70 G  
POWIDŁA 25 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: 2407 kcal

BIAŁKO 87,97 g; WĘGLOWODANY 324,98 g; Cukry proste 84,69 g; TŁUSZCZE 89,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,53 g; BŁONNIK 27,19 g; Sól 5,53 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

SEREK WIEJSKI 150 G /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

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

### Obiad

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

MANDARYNKA 120 G

### Kolacja

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

SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

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: 2075 kcal

BIAŁKO 110,81 g; WĘGLOWODANY 242,47 g; Cukry proste 31,95 g; TŁUSZCZE 78,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,55 g; BŁONNIK 30,96 g; Sól 8,18 g