

Jadłospis z dnia: 2024-12-24

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 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

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

MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 350 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

RYBA W GALARECIE (miruna) 150 G /alergeny: jaja; ryby; seler/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

PASZTECIK 70 G /alergeny: gluten; jaja; mleko/

CIASTO 70 G /alergeny: gluten; jaja; orzechy; mleko; orzechy/

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: 2780 kcal

BIAŁKO 123,95 g; WĘGLOWODANY 380,00 g; Cukry proste 77,50 g; TŁUSZCZE 91,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,45 g; BŁONNIK 35,58 g; Sól 5,32 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 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

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

MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 350 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

RYBA W GALARECIE (miruna) 150 G /alergeny: jaja; ryby; seler/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

PASZTECIK DIETETYCZNY 70 G /alergeny: gluten; jaja; mleko/

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

CIASTO 70 G /alergeny: gluten; jaja; orzechy; mleko; orzechy/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2888 kcal

BIAŁKO 127,43 g; WĘGLOWODANY 388,94 g; Cukry proste 78,97 g; TŁUSZCZE 97,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 47,95 g; BŁONNIK 33,05 g; Sól 4,97 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

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

MAKARON ZE SZPINAKIEM I BIAŁYM SEREM 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

KIWI 100 G

Kolacja

RYBA W GALARECIE (miruna) 150 G /alergeny: jaja; ryby; seler/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

PASZTECIK 70 G /alergeny: gluten; jaja; mleko/

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

CIASZECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /alergeny: orzechy; mleko; orzechy; sezam/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2623 kcal

BIAŁKO 132,70 g; WĘGLOWODANY 333,44 g; Cukry proste 56,73 g; TŁUSZCZE 88,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,45 g; BŁONNIK 55,45 g; Sól 5,95 g