

Jadłospis z dnia: 2024-12-26

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/
KETCHUP JEDNORAZOWY 15G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
JOGURT OWOCOWY 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/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
PIECZEŃ Z SZYNKI WIEPRZOWEJ 100 G /alergeny: gluten/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
MANDARYNKA 120 G

Kolacja

POLSKA 70 G /alergeny: gorczyca/
SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 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 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2308 kcal

BIAŁKO 99,54 g; WĘGLOWODANY 256,95 g; Cukry proste 60,57 g; TŁUSZCZE 101,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 50,97 g; BŁONNIK 26,21 g; Sól 7,56 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

POMIDOR 70 G

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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: 2109 kcal

BIAŁKO 95,68 g; WĘGLOWODANY 268,51 g; Cukry proste 49,09 g; TŁUSZCZE 76,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,29 g; BŁONNIK 24,57 g; Sól 4,77 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: 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

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Obiad

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

MANDARYNKA 120 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

KEFIR 200 ML /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: 2136 kcal

BIAŁKO 119,07 g; WĘGLOWODANY 263,78 g; Cukry proste 42,54 g; TŁUSZCZE 73,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,82 g; BŁONNIK 32,47 g; Sól 6,49 g