

Jadłospis z dnia: 2024-12-28

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 70 G

DŻEM 25 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

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

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### Kolacja

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

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/

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: 2176 kcal

BIAŁKO 92,12 g; WĘGLOWODANY 306,70 g; Cukry proste 69,41 g; TŁUSZCZE 69,60 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 37,35 g; BŁONNIK 28,24 g; Sól 6,85 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2214 kcal

BIAŁKO 90,08 g; WĘGLOWODANY 318,14 g; Cukry proste 75,61 g; TŁUSZCZE 69,25 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 37,29 g; BŁONNIK 26,84 g; Sól 4,68 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/  
SER ŻÓŁTY 30 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

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

### Obiad

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/  
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)  
KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/  
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

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

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/  
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/  
PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/  
CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2205 kcal

BIAŁKO 122,75 g; WĘGLOWODANY 261,10 g; Cukry proste 33,29 g; TŁUSZCZE 76,56 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 36,55 g; BŁONNIK 43,83 g; Sól 8,70 g