

Jadłospis z dnia: 2025-01-11

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

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

POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

#### Kolacja

POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA LODOWA 20G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 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/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

#### Cały dzień

Kaloryczność: 2154 kcal

BIAŁKO 96,06 g; WĘGLOWODANY 300,00 g; Cukry proste 73,03 g; TŁUSZCZE 68,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,13 g; BŁONNIK 27,57 g; Sól 4,13 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

### Obiad

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA LODOWA 20G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2203 kcal

BIAŁKO 93,41 g; WĘGLOWODANY 313,40 g; Cukry proste 90,77 g; TŁUSZCZE 69,61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,99 g; BŁONNIK 29,38 g; Sól 4,24 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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

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

### Obiad

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

JABŁKO 200 G

**Kolacja** POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA LODOWA 20G

JOGURT NATURALNY 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: 2130 kcal

BIAŁKO 111,87 g; WĘGLOWODANY 253,70 g; Cukry proste 45,16 g; TŁUSZCZE 77,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,57 g; BŁONNIK 48,40 g; Sól 5,63 g