

Jadłospis z dnia: 2025-01-12

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/
PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/
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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2021 kcal

BIAŁKO 96,26 g; WĘGLOWODANY 264,97 g; Cukry proste 63,91 g; TŁUSZCZE 68,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,73 g; BŁONNIK 29,16 g; Sól 5,89 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2005 kcal

BIAŁKO 94,22 g; WĘGLOWODANY 265,03 g; Cukry proste 64,48 g; TŁUSZCZE 66,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,42 g; BŁONNIK 26,22 g; Sól 5,17 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/

CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

Drugie śniadanie

JABŁKO 250 G

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

RYŻ BRAŹOWY 180 G

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 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 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2030 kcal

BIAŁKO 120,98 g; WĘGLOWODANY 274,00 g; Cukry proste 44,01 g; TŁUSZCZE 56,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,95 g; BŁONNIK 35,19 g; Sól 7,23 g