

Jadłospis z dnia: 2025-01-14

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

OGÓREK KONSERWOWY 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

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

KOTLET RYBNY Z DORSZA 100 G /alergeny: gluten; jaja; ryby/

SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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: 2018 kcal

BIAŁKO 81,84 g; WĘGLOWODANY 281,14 g; Cukry proste 59,75 g; TŁUSZCZE 68,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,82 g; BŁONNIK 29,31 g; Sól 5,87 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SCHAB PIECZONY 30 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

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

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POMIDOR 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2094 kcal

BIAŁKO 112,18 g; WĘGLOWODANY 283,50 g; Cukry proste 61,34 g; TŁUSZCZE 62,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,36 g; BŁONNIK 29,30 g; Sól 4,15 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/
OGÓREK KONSERWOWY 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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

GRUSZKA 220 G

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/
PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2013 kcal

BIAŁKO 125,29 g; WĘGLOWODANY 263,55 g; Cukry proste 61,86 g; TŁUSZCZE 58,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,77 g; BŁONNIK 36,30 g; Sól 7,26 g