

Jadłospis z dnia: 2025-01-16

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
KETCHUP JEDNORAZOWY 15G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
OGÓREK ŚWIEŻY 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

ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI (r.brąz) 350G (D) /alergeny: mleko; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
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 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2418 kcal

BIAŁKO 99,78 g; WĘGLOWODANY 315,75 g; Cukry proste 73,52 g; TŁUSZCZE 90,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,16 g; BŁONNIK 32,23 g; Sól 6,30 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
POMIDOR 70 G
POWIDŁA 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

ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYSKAMI 350 G (D) /alergeny: mleko; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
SAŁATA LODOWA 20G
DŻEM 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2346 kcal

BIAŁKO 84,23 g; WĘGLOWODANY 328,55 g; Cukry proste 79,94 g; TŁUSZCZE 82,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,54 g; BŁONNIK 25,49 g; Sól 5,14 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

KIWI 100 G

Obiad

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

RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYSKAMI (r.brąz) 350G (D) /alergeny: mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

Kolacja

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

JOGURT NATURALNY 150 G /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: 2083 kcal

BIAŁKO 110,61 g; WĘGLOWODANY 257,41 g; Cukry proste 35,91 g; TŁUSZCZE 74,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,27 g; BŁONNIK 36,31 g; Sól 7,15 g