

Jadłospis z dnia: 2025-01-17

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

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

PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 70 G /alergeny: gluten; orzechy; soja; seler; gorczyca; sezam/

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 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 SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 400 ML (G) /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

PIEROGI LENIWE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

SOS TRUSKAWKOWY 100 G /alergeny: soja/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

POMIDOR 70 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 200 G

CYTRYNA 15 G

#### Cały dzień

Kaloryczność: 2391 kcal

BIAŁKO 115,68 g; WĘGLOWODANY 307,49 g; Cukry proste 81,87 g; TŁUSZCZE 82,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,80 g; BŁONNIK 26,97 g; Sól 3,79 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 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

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

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 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2128 kcal

BIAŁKO 95,80 g; WĘGLOWODANY 285,29 g; Cukry proste 63,86 g; TŁUSZCZE 71,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,12 g; BŁONNIK 27,94 g; Sól 5,16 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 70 G /alergeny: gluten; orzechy; soja; seler; gorczyca; sezam/

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 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

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

### Obiad

ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 400 ML (G) /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

JABŁKO 250 G

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POMIDOR 70 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2021 kcal

BIAŁKO 118,40 g; WĘGLOWODANY 276,25 g; Cukry proste 40,87 g; TŁUSZCZE 55,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,54 g; BŁONNIK 35,80 g; Sól 7,17 g