

Jadłospis z dnia: 2025-01-18

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

KRAKOWSKA 50 G /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

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

KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

SAŁATA 15 G

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; 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: 2221 kcal

BIAŁKO 89,28 g; WĘGLOWODANY 281,27 g; Cukry proste 72,74 g; TŁUSZCZE 85,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,13 g; BŁONNIK 22,97 g; Sól 5,61 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

DŻEM 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

BROKUŁOWA 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)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

SAŁATA 15 G

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2203 kcal

BIAŁKO 92,16 g; WĘGLOWODANY 299,13 g; Cukry proste 77,09 g; TŁUSZCZE 74,71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,22 g; BŁONNIK 24,24 g; Sól 4,48 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
SER ŻÓŁTY 30 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/

Drugie śniadanie

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

Obiad

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 250 G

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 G
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: 2071 kcal

BIAŁKO 113,87 g; WĘGLOWODANY 254,74 g; Cukry proste 42,60 g; TŁUSZCZE 73,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,92 g; BŁONNIK 40,69 g; Sól 6,70 g