

Jadłospis z dnia: 2025-01-22

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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; soja; mleko; seler/

GULASZ WOŁOWY Z PAPRYKĄ I OGÓRKIEM KISZ. 200G (D) /alergeny: mleko/

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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: 2400 kcal

BIAŁKO 108,51 g; WĘGLOWODANY 320,46 g; Cukry proste 73,79 g; TŁUSZCZE 81,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,89 g; BŁONNIK 27,24 g; Sól 7,96 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA LODOWA 20G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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; soja; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2355 kcal

BIAŁKO 113,25 g; WĘGLOWODANY 338,02 g; Cukry proste 79,85 g; TŁUSZCZE 66,81 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,01 g; BŁONNIK 27,59 g; Sól 6,96 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA LODOWA 20G

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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

GRUSZKA 220 G

Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2014 kcal

BIAŁKO 116,67 g; WĘGLOWODANY 270,44 g; Cukry proste 49,52 g; TŁUSZCZE 57,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,69 g; BŁONNIK 32,90 g; Sól 6,39 g