

Jadłospis z dnia: 2025-01-26

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
OGÓREK KISZONY 70 G
SER HOMOGENIZOWANY 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/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
GRUSZKA 220 G

Kolacja

SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/
MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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: 2197 kcal

BIAŁKO 129,28 g; WĘGLOWODANY 281,42 g; Cukry proste 74,83 g; TŁUSZCZE 66,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,84 g; BŁONNIK 31,17 g; Sól 6,40 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 G
SER HOMOGENIZOWANY 150 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

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BIESZKOPTY BEZCUKROWE 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
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: 2229 kcal

BIAŁKO 129,36 g; WĘGLOWODANY 285,92 g; Cukry proste 69,26 g; TŁUSZCZE 67,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,72 g; BŁONNIK 27,66 g; Sól 4,22 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
OGÓREK KISZONY 70 G
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

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

Obiad

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

GRUSZKA 220 G

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/
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: 1991 kcal

BIAŁKO 134,32 g; WĘGLOWODANY 261,94 g; Cukry proste 46,19 g; TŁUSZCZE 50,95 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 25,69 g; BŁONNIK 34,39 g; Sól 7,92 g