

Jadłospis z dnia: 2025-01-28

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/
DŻEM 25 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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/
KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
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: 2362 kcal

BIAŁKO 97,04 g; WĘGLOWODANY 314,34 g; Cukry proste 89,72 g; TŁUSZCZE 85,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,68 g; BŁONNIK 27,38 g; Sól 6,73 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 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)
BANAN 200 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
POMIDOR 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2366 kcal

BIAŁKO 96,98 g; WĘGLOWODANY 322,78 g; Cukry proste 87,19 g; TŁUSZCZE 81,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,38 g; BŁONNIK 26,72 g; Sól 5,85 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /alergeny: mleko/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Podwieczorek

GRUSZKA 220 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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: 2099 kcal

BIAŁKO 109,44 g; WĘGLOWODANY 272,16 g; Cukry proste 54,20 g; TŁUSZCZE 69,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,01 g; BŁONNIK 34,65 g; Sól 7,86 g