

Jadłospis z dnia: 2025-01-29

SPOSOBY OBRÓBKI POŚLĘKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; 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

OGÓRKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/
KURCZAK Z BROKUŁAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM 200G (G) /alergeny: gluten; mleko/
MAKARON 200 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 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 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2064 kcal

BIAŁKO 96,09 g; WĘGLOWODANY 261,52 g; Cukry proste 54,43 g; TŁUSZCZE 73,87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,86 g; BŁONNIK 21,93 g; Sól 5,85 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
SAŁATA 15 G
MIÓD 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

ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/
SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/
SOS BIAŁY DIET 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 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 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2139 kcal

BIAŁKO 98,39 g; WĘGLOWODANY 309,25 g; Cukry proste 88,10 g; TŁUSZCZE 60,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,00 g; BŁONNIK 25,90 g; Sól 5,59 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

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

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

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

KURCZAK Z BROKUŁAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM 200G (G) /alergeny: gluten; mleko/

MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200G /alergeny: gluten; mleko/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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: 2243 kcal

BIAŁKO 118,65 g; WĘGLOWODANY 286,34 g; Cukry proste 32,74 g; TŁUSZCZE 72,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,12 g; BŁONNIK 26,95 g; Sól 6,94 g