

Jadłospis dn. 20.07.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. ser topiony 50g. miód 25g. pomidor 70g. (1/2szt)
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Filet drobiowy 100g. panierowany. Bukiet z warzyw 150g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. jajko 60g. 1szt. herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,7.)

Posiłek nocny: Banan -180g

Kcal- 2310,09 **B-** 81,42g. **T-** 89,48g. **W-** 311,67g. **Sód-** 2039,42mg. **NKT-** 32,50g. **Bł.-** 19,53g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Pulpet drobiowy 100g. gotowany. Ziemniaki z koperkiem 300g. Marchew gotowana 150g. Herbata 250ml.
(alergeny-(1,3,7.)

Kolacja: jak dieta podstawowa

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal- 2015,88 **B-** 79,50g. **T-** 62,21g. **W-** 302,22g. **Sód-** 2019,56mg. **NKT-** 29,17g. **Bł.-** 19,64g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. pasztet sojowy 113g. pomidor 70g. (1/2szt)
(alergeny- 1,6,7,9,10,11.)

Obiad : Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Pulpet drobiowy 100g. gotowany. Bukiet z warzyw 150g. Wafle kukurydziane 20g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. serek topiony 1szt. (17,5g.), jajko 1szt. (60g.) ogórek zielony 80g. herbata 250ml..
(alergeny - 1,3,7.)

Posiłek nocny: Pomarańcza - 150g.

Kcal- 2074,51 **B-** 86,38g. **T-** 84,32g. **W-** 241,64g. **Sód-** 1608,92mg. **NKT-** 33,19g. **Bł.-** 25,25g.

Jadłospis dn. 21.07.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. bułka pszenna 50g.0g. chleb pszenno-żytni 70g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300 ml. jogurt owocowy 150ml. serek kanapkowy 1szt. (30g.)
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa krem z cukinii 300ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz wieprzowy 100g. w sosie własnym 200ml. Ogórek konserwowy 70g. Rukola 20g. Sok warzywny 300ml.
(alergeny- 1,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. frankfurterka 70g. budyń 125g. papryka 60g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: Jabłko - 150g.

Kcal- 2163,75 B- 84,47g. T- 71,44g. W- 294,69g. Sód- 2100,83mg. NKT- 33,15g. Bł.- 18,36g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa krem z cukinii 300ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz wołowy 100g. w sosie jarzynowym 200ml. Rukola 20g. Sok warzywny 300ml.
(alergeny - 1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. frankfurterka 70g. sałata zielona 40g. budyń 125g. herbata 250ml.
(alergeny -1,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal- 2139,36 B- 80,16g. T- 72,07g. W- 291,54g. Sód- 1854,03mg. NKT- 34,31g. Bł.- 19,02g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna makaronem 300ml. serek żółty 40g. jogurt naturalny 150ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad : jak dieta Łatwostrawna

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło15g. frankfurterka 70g. papryka czerwona 60g. sałata zielona 20g. herbata 250ml..
(alergeny – 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: Jabłko – 150g.

Kcal- 2074,66 B- 91,61g. T- 76,39g. W- 252,91g. Sód- 2284,30mg. NKT- 40,39g. Bł.- 24,43g.

Jadłospis dn. 22.07.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb bułka 50g. chleb pszenno-żytni 70g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300 ml. rukola 10g. pasta twarogowa z koperkiem 90g. pomidor 150g.

(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sznycel wieprzowy 90g. smażony. Buraczki zasmażane 150g. Herbata 250ml.

(alergeny- 1,3,7,9,)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kielbasa szynkowa 70g. serek topiony 1szt. (17,5g.), sałata zielona 20g. herbata 250ml.

(alergeny- 1,6,7.)

Posiłek nocny: Galaretka -175g.

Kcal- 2307,47 **B -** 91,41g. **T-** 86,13g. **W-** 301,28g. **Sód-** 1851,34mg. **NKT-** 37,11g. **Bł.-** 20,59g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa jarzynowa z brokułami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Filet z indyka 90g. gotowany. w sosie dietetycznym 200ml. Buraczki zasmażane 150g. Herbata 250ml.

(alergeny - 1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser topiony 1szt. (17,5g.), kielbasa szynkowa 70g. sałata zielona 20g. herbata 250ml.

(alergeny -1,6,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal- 216942 **B -** 96,19g. **T-** 72,88g. **W-** 297,17g. **Sód-** 1703,13mg. **NKT-** 36,23g. **Bł.-** 19,77g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z a kasza manną 300ml. rukola 10g. pasta twarogowa z koperkiem 90g. pomidor 150g.

(alergeny- 1,7,9)

Obiad : jaka dieta łatwostrawna

Kolacja: chleb razowy 120g. masło15g. kielbasa szynkowa 70g. ser topiony 1szt. (17,5g.), herbata 250ml. sałata zielona 40g.

(alergeny – 1,6,7.)

Posiłek nocny: Mus owocowy - 100g.

Kcal- 2044,46 **B-** 95,26g. **T-** 73,62g. **W-** 260,36g. **Sód-** 1762,71mg. **NKT-** 35,35g. **Bł.-** 30,35g.

Jadłospis dn. 23.07.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. masło 15g. chleb pszenno-żytni 70g. drożdżówka 50g. zupa mleczna z ryżem 300 ml. serek naturalny 150g.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml. Makaron 80g. Mięso mielone 90g. wołowe, duszone w sosie bolognese 200ml. Rukola 20g. Sok wieloowocowy 200ml.
(alergeny- 1,7,9,)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasta jajeczna 80g. pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,2,3,4 6,7,9,10,11.)

Posiłek nocny: Pomarańcza – 180g. Wafle ryżowe – 20g.

Kcal - 2245,66 B- 80,85g. T- 76,34g. W- 310,14g. Sód- 1156,67mg. NKT- 32,31g. Bł.- 16,83g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: jak dieta podstawowa

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. jajko 60g. (1szt.) pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,7)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal- 2161,63 B- 79,81g. T- 65,71g. W- 314,30g. Sód- 1148,09mg. NKT- 30,90g. Bł. -16,43g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. serek wiejski 200g. ogórek zielony 80g.
(alergeny- 1,7)

Obiad : jak dieta podstawowa

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło15g. jajko 60g. (1szt.) pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,7.)

Posiłek nocny: Pomarańcza – 180g. Wafle ryżowe 20g.

Kcal- 2104,76 B- 93,85g. T- 65,76g. W- 284,72 g. Sód- 1966,72mg. NKT- 35,39g. Bł. -21,52g.

Jadłospis dn. 24.07.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb razowy 70g. rogal 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. pasta twarogowa z rzodkiewką 120g, miód 25g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa grysikowa 300 ml Ziemniaki z koperkiem 300g. Ryba 110g. smażona (140g.), Jarzynka grecka 150g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,4,7,9.)

Kolacja: chleb razowy 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pomidor 150g. ser żółty 3pl. (60g.) sałata zielona 20g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7.)

Posiłek nocny: Banan – 180g.

Kcal- 2286,04 B- 87,60g. T- 80,17g. W- 317,92g. Sód- 1966,22mg. NKT-36,30g. Bł.- 28,27g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb razowy 70g. rogal 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. pasta twarogowa z koperkiem 90g. miód 25g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad: Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Ryba 110g.(gotowana), Jarzynka grecka 150g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,4,7,9.)

Kolacja: chleb razowy 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser żółty 3pl. (60g.), jogurt pitny 250ml. sałata zielona 20g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal- 2274,45 B- 95,38g. T- 70,21g. W- 332,10g. Sód- 2000,14mg. NKT- 38,64g. Bł.- 25,19g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. pasta twarogowa z rzodkiewką 120g. papryka 60g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : jak dieta łatwostrawna

Kolacja: chleb razowy 120g. masło15g. ser żółty 3pl. (60g.), sałata zielona 40g. Humus klasyczny 115g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,6,7,9,10,11.)

Posiłek nocny: Jabłko - 150g.

Kcal- 2098,29 B- 83,71g. T- 91,86g. W- 230,41g. Sód- 1777,27mg. NKT- 37,46g. Bł.-36,41g.

Jadłospis dn. 25.07.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 70g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. serek wiejski 200g. dżem 25g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Zupa wielowarzywna 300ml. Ryż z masłem i musem jabłkowym. Sok z buraków 200ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser topiony 1szt. (50g.).
pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: Mandarynki – 100g.

Kcal- 2169,03 B- 78,33g. T- 68,52g. W- 316,15g. Sód- 2320,05mg. NKT- 41,79g. Bł.- 20,17g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: jak dieta podstawowa

Kolacja: jak dieta podstawowa

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa

Kcal- 2169,03 B- 78,33g. T- 68,52g. W- 316,15g. Sód- 2320,05mg. NKT- 41,79g. Bł.- 20,17g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g.
masło 15g. zupa mleczna z kasza manna 300ml. serek wiejski 200g. rzodkiewka 60g.
(alergeny – 1,7.)

Obiad : Zupa wielowarzywna 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Jajko gotowane 1szt. (60g.)
Sos koperkowy 200ml. Sok z buraków 200ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło15g. ser topiony 1szt.(17,5g.),
pomidor 150g. jogurt naturalny 150g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: Mandarynki – 100g. Wafle kukurydziane – 20g.

Kcal- 2045,43 B- 85,96g. T- 67,64g. W- 281,74g. Sód- 2290,42mg. NKT- 36,96g. Bł.- 24,15g.

Jadłospis dn. 26.07.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. weka 50g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. masło 15g. ser topiony 3pl. (49,5g.), jogurt owocowy 150g.
(alergeny – 1,7.)

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Kurczak pieczony 220g. w sosie własnym 200ml. Kapusta czerwona 150g. (gotowana), Galaretka 175g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. weka 50g. masło 15g. sałata zielona 20g. kiełbasa szynkowa 70g. jajko 1szt (60g.) herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,6,7,10.)

Posiłek nocny: Pomarańcza – 180g.

Kcal – 2213,53 B- 97,13g. T- 81,15g. W- 281,47g. Sód -2261,49mg. NKT- 40,42g. Bł.- 18,91g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa
(alergeny – 1,7.)

Obiad: Rosół z makaronem 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Kurczak 220g. (gotowany) w sosie dietetycznym 200ml. Marchewka 150g. (gotowana), Galaretka 175g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,7,9.)

Kolacja: jak dieta podstawowa
(alergeny – 1,3,6,7,10.)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa

Kcal- 2189,34 B - 96,68g. T- 77,03g. W- 284,85g. Sód -2345,43mg. NKT- 39,81g. Bł.- 20,48g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek topiony 3pl. (49,5g.), kefir 250ml.
(alergeny – 1,7.)

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Filet z kurczaka 90g. (gotowany) w sosie własnym 200ml. Kapusta czerwona gotowana 150g. Mus jabłkowy 100g. Herbata 250ml.
(alergeny – 1,7,9.)

Kolacja: chleb razowy 120g. masło15g. sałata zielona 20g. kiełbasa sucha z indyka 70g. jajko 1 szt. (60g.), herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,6,7,10.)

Posiłek nocny: Pomarańcza – 180g.

Kcal- 2036,31 B- 98,93g. T- 76,71g. W- 241,04g. Sód -2314,75mg. NKT- 39,88g. Bł.- 29,04g.

Jadłospis dn. 27.07.06.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 70g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. frankfurterka 70g. dżem 25g.
(alergeny – 1,6,7,10.)

Obiad : Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Filet z indyka 80g. (duszony) w sosie jarzynowym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sałata zielona 40g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny - 1,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek kanapkowy 1szt. (30g.), jogurt pitny 150g. pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: Kanapka mleczna – 30g.

Kcal- 2257,29 **B-** 89,20g. **T-** 77,66g. **W-** 307,38g. **Sód-** 1850,05mg. **NKT-** 33,61g. **Bł.-** 16,12g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa
(alergeny – 1,6,7,10.)

Obiad: jak dieta podstawowa
(alergeny – 1,7.)

Kolacja: jak dieta podstawowa
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: Kanapka mleczna – 30g.

Kcal- 2257,29 **B-** 89,20g. **T-** 77,66g. **W-** 307,38g. **Sód-** 1850,05mg. **NKT-** 33,61g. **Bł.-** 16,12g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. frankfurterka 70g. papryka 60g.
(alergeny – 1,6,7,10.)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Filet z indyka 80g. (duszony) w sosie jarzynowym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sałata zielona 40g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny - 1,7.)

Kolacja: chleb razowy 120g. masło 15g. serek kanapkowy 1szt. (30g.), jogurt naturalny 150g. pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: Jabłko – 150g.

Kcal- 1918,50 **B-** 85,29g. **T-** 68,84g. **W-** 244,62g. **Sód-** 1831,03mg. **NKT-** 32,74g. **Bł.-** 28,93g.

Jadłospis dn. 28.07.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. serek naturalny 150g. miód 25g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. Sznycel wieprzowy 90g. (smażony), Ziemniaki z koperkiem 300g. Marchew z groszkiem 150g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g, jogurt owocowy 150g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: Galaretka – 175.g.

Kcal- 2306,88 **B-** 81,30g. **T-** 82,49g. **W-** 316,58g. **Sód-** 1666,11mg. **NKT-** 33,44g. **Bł.-** 20,76g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. Zraz drobiowy 90g. (gotowany), Ziemniaki z koperkiem 300g. Marchew 150g. (gotowana), Herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,7.)

Kolacja: jak dieta podstawowa
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa

Kcal- 2143,51 **B-** 79,06g. **T-** 69,59g. **W-** 309,34g. **Sód-** 1648,24mg. **NKT-** 29,95g. **Bł.-** 18,38g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. serek naturalny 150g. rzodkiewka 80g.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. Zraz drobiowy 90g. (gotowany), Ziemniaki z koperkiem 300g. Sałatka z buraków 150g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,3,7.)

Kolacja: chleb razowy 120g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. ser topiony 1szt. (30g.), rukola 20g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: Mus owocowy - 100g. Wafle ryżowe – 20g.

Kcal- 2061,41 **B-** 81,09g. **T-** 77,85g. **W-** 265,86g. **Sód-** 1746,22mg. **NKT-** 32,64g. **Bł.-** 28,49g.

Jadłospis dn. 29.07.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. ser twarogowy 70g. dżem 25g.
(alergeny - 1,7)

Obiad : Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz wieprzowy (100g.) w sosie własnym 200ml. Ogórek kiszony 70g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny – 1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa sucha z indyka 70g. jajko 1szt. rukola 10g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7,10)

Posiłek nocny: Banan – 180g.

Kcal- 2154,18 B- 95,43g. T- 68,83g. W- 280,07g. Sód- 2158,93mg. NKT- 36,00g. Bł.- 17,92g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA.

Śniadanie: jak dieta podstawowa.
(alergeny - 1,7.)

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz wołowy (100g.) w sosie dietetycznym 200ml. Sałata zielona 40g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny – 1,7,9)

Kolacja: jak dieta podstawowa.
(alergeny – 1,7,10)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal- 2019,27 B- 84,49g. T- 61,48g. W- 291,09g. Sód- 1587,59mg. NKT- 33,39g. Bł.- 19.94g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. humus klasyczny 115g. pomidor 150g.
(alergeny – 1,6,7,9,10,11.)

Obiad : Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz wołowy (100g.) w sosie dietetycznym 200ml. Ogórek kiszony 70g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny -1,7)

Kolacja: chleb razowy 120g. masło 15g. kiełbasa sucha żywiecka 70g. jajko 1szt. rukola 10g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7,10.)

Posiłek nocny: Kefir – 250ml.

Kcal- 2210,39 B- 80,79g. T- 96,61g. W- 240,82g. Sód -2105,70mg. NKT- 38,04g. Bł.- 32,07g.

LISTA ALERGENÓW

- /1/ gluten
- /2/ skorupiaki
- /3/ jajka
- /4/ ryby
- /5/ orzeszki ziemne
- /6/ soja
- /7/ mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą).
- /8/ orzechy
- /9/ seler
- /10/ gorczyca
- /11/ nasiona sezamu
- /12/ siarczany
- /13/ łubin
- /14/ mięczaki

UWAGI :

- 1.Jadłospis może ulec zmianie.
- 2.Skład surowcowy oraz wartości odżywcze potraw znajdują się w Sekcji żywienia Szpitala.