

Jadłospis dn. 18.10.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. weka 50g. chleb pszenny 70g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek naturalny 150g. dżem 25g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Kurczak 170g. (pieczony). Sos własny 200ml. Kapusta biała z koperkiem 150g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek kanapkowy 1szt. (30g.) kielbasa szynkowa z indyka 70g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: Jabłko -150g.

Kcal -2188,92 B- 95,77g. T- 82,72g. W- 273,39g. Sód- 1840,80mg. NKT- 29,78g. Bł.- 18,58g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Kurczak 170g. (duszony). Sos dietetyczny 200ml. Bukiet z warzyw 150g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: jak dieta podstawowa
(alergeny -1,7,9.)

Posiłek nocny: Jabłko -150g.

Kcal- 2178,99 B- 95,70g. T- 81,09g. W- 275,14g. Sód- 1875,68mg. NKT- 31,86g. Bł. - 18,78g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

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

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Kurczak 170g. (duszony). Sos dietetyczny 200ml. Kapusta biała z koperkiem 150g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb razowy 120g. masło15g. serek kanapkowy 1szt. (30g.). kielbasa szynkowa z indyka 70g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: Mus owocowy – 100g.

Kcal- 2050,70 B- 96,86g. T- 83,32g. W- 230,46g. Sód-1818,46mg. NKT- 29,87g. Bł.- 27,26g.

Jadłospis dn. 19.10.26r. - 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. ser twarogowy 80g. miód 25g. rukola 20g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Mięso z indyka (duszone) w sosie własnym 200ml. Sałatka z buraka 150g. Herbata 250ml.
(alergeny – 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser żółty 3pl. (60g.), pomidor 150g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: Jogurt pitny – 250ml.

Kcal- 2213,05 **B-** 100,56g. **T-** 65,60g. **W-** 312,96g. **Sód-** 1877,24mg. **NKT-** 37,21g. **Bł.-** 16,28g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Mięso z indyka (duszone) w sosie dietetycznym 200ml. Sałatka z buraka 150g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

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

Posiłek nocny: Jogurt pitny – 250ml.

Kcal- 2213,05 **B-** 100,56g. **T-** 65,60g. **W-** 312,96g. **Sód-** 1877,24mg. **NKT-** 37,21g. **Bł.-** 16,28g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. ser twarogowy 80g. rzodkiewka 80g. rukola 20g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Mięso z indyka (duszone) w sosie dietetycznym 200ml. Sałatka z buraka 150g. Sok 200ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. ser żółty 3pl. (60g.), pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: Mus jabłkowy - 100ml. Wafle kukurydziane - 20g.

Kcal- 2086,92 **B-** 101,95g. **T-** 65,03g. **W-** 278,07g. **Sód-** 1996,49mg. **NKT-** 36,28g. **Bł.-** 26,93g.

Jadłospis dn. 20.10.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. jajko 1 szt.(60g.). jogurt owocowy 150ml. rukola 20g.
(alergeny – 1,3,7.)

Obiad : Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Bitka drobiowa 90g. (duszona). Sos jarzynowy 200g. Sałata zielona 40g. Kefir 200ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. ogórek zielony 80g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: Galaretka – 175g.

Kcal- 2042,65 B- 86,62g. T- 66,29g. W- 282,50g. Sód- 1649,85mg. NKT-32,54g. Bł.- 15,52g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa
(alergeny – 1,3,7.)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Bitka drobiowa 90g. (duszona). Sos jarzynowy 200g. Sałata zielona 40g. Kefir 200ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. serek kanapkowy 1szt. (30g.), herbata 250ml.
(alergeny- 1,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal- 2055,43 B- 87,84g. T- 67,74g. W- 280,78g. Sód- 1627,78mg. NKT-31,46g. Bł.- 14,69g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. jajko 1szt. (60g.). jogurt naturalny 150ml. rukola 20g.
(alergeny – 1,3,7.)

Obiad : Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Bitka drobiowa 90g. (duszona). Sos jarzynowy 200g. Sałata zielona 40g. Kefir 200ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. serek kanapkowy 1szt. (30g.). herbata 250ml.
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: Pomarańcza- 1 szt. (180g.). Wafle kukurydziane – 20g.

Kcal- 2037,17 B- 89,40g. T- 72,86g. W- 263,83g. Sód- 1742,75mg. NKT-33,29g. Bł.- 21,61g.

Jadłospis dn. 21.10.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. ser topiony 3pl. (49,5g.), dżem 25g.
(alergeny – 1,7.)

Obiad : Barszcz zabieleny 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Jajko 1szt. (60g.) w sosie chrzanowym 200ml. Rukola 20g. Budyń 125g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa szynkowa z indyka 70g. pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: Banan - 180g.

Kcal- 2066,94 B- 69,99g. T- 62,51g. W- 328,09g. Sód- 2013,76mg. NKT- 35,66g. Bł.- 19,51g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Barszcz zabieleny 300ml. Ziemniaki 250g. Jajko 1szt. (60g.) w sosie koperkowym 200ml. Rukola 20g. Budyń 125g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa szynkowa z indyka 70g. pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal- 2055,74 B- 69,39g. T- 62,43g. W- 326,15g. Sód- 2012,90mg. NKT - 35,65g. Bł.- 18,40g.

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. humus klasyczny 115g. rzodkiewka 60g.
(alergeny – 1,6,7,9,10,11.)

Obiad : Barszcz zabieleny 300ml. Ziemniaki 250g. Jajko 1szt. (60g.) w sosie koperkowym 200ml. Rukola, 20g. Jabłko 150g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 50g. bułka grahamka 50g. masło15g. kiełbasa szynkowa z indyka 70g. pomidor 150g. herbata 250ml..
(alergeny - 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: Mandarynka - 100g.

Kcal- 2115,02 B- 73,13g. T- 84,24g. W- 268,84g. Sód- 1659,53mg. NKT- 30,16g. Bł.- 30,77g.

Jadłospis dn. 22.10.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. drożdżówka 50g. chleb razowy 70g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. jogurt naturalny 150ml.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Zupa krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Kotlet schabowy 130g.(smażony), Marchewka (gotowana) 150g, Sok 200ml.
(alergeny - 1,3,7,9,)

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

Posiłek nocny: Pomarańcza – 180g.

Kcal- 2202,72 **B-** 87,85g. **T-** 80,76g. **W-** 288,80g. **Sód-** 1755,37mg. **NKT-** 37,25g. **Bł.-** 26,93g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Zraz drobiowy 100g. (duszony). Marchewka (gotowana) 150g. Roszponka 20g. Sok 200ml.
(alergeny - 1,3,7,9)

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

Posiłek nocny: Pomarańcza -180g.

Kcal- 2015,55 **B-** 76,04g. **T-** 66,93g. **W-** 285,25g. **Sód-** 1749,26mg. **NKT-** 35,66g. **Bł.-** 25,96g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. serek homogenizowany naturalny 150g. papryka czerwona 60g.
(alergeny - 1,7)

Obiad : Zupa krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Zraz drobiowy 100g. (duszony), Mizeria z sałatą zieloną 120g. Roszponka 20g. Sok 200ml.
(alergeny - 1,3,7,9)

Kolacja: chleb razowy 120g. masło15g. ser żółty 3pl. (60g.), pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: Jabłko – 150g. Wafle ryżowe – 20g.

Kcal- 2007,97 **B-** 86,51g. **T-** 68,73g. **W-** 265,99g. **Sód -**1744,04mg. **NKT-**32,63g. **BŁ.-** 30,05g.

Jadłospis dn. 23.10.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. pasta twarogowa z rzodkiewką 90g. miód 25g. sałata zielona 20g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Zupa jarzynowa 300ml. Łazanki 300g. Rukola 20g. Sok 200ml.
(alergeny - 1,6,7,9,10,11.)

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

Posiłek nocny: Budyń – 1szt. (125g.)

Kcal- 2144,31 **B-** 78,45g. **T-** 73,40g. **W-** 290,33g. **Sód-** 1924,76mg. **NKT-** 34,96g. **Bł.-** 17,93g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. pasta twarogowa z koperkiem 90g. miód 25g. sałata zielona 20g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad: Zupa jarzynowa 300ml. Makaron z farszem mięsnym 250g. Sos pomidorowy 200ml. Rukola 20g. Sok 200ml.
(alergeny – 1,7,9.)

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

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal- 2228,21 **B-** 83,57g. **T-** 74,35g. **W-** 304,59g. **Sód-** 1543,14mg. **NKT-** 36,84g. **BŁ. -** 16,16g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. pasta twarogowa z rzodkiewką 90g. Sałata zielona 20g. ogórek zielony 80g.
(alergeny - 1,7)

Obiad : Zupa jarzynowa 300ml. Makaron z farszem mięsnym 250g. Sos pomidorowy 200ml. Rukola 20g. Sok 200ml.
(alergeny - 1,7,9.)

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

Posiłek nocny: Kiwi – 1 szt. (90g.)

Kcal- 2081,85 **B-** 85,19g. **T-** 76,28g. **W-** 263,68g. **Sód-** 1554,23mg. **NKT-** 37,38g. **Bł.-** 18,53 g.

Jadłospis dn. 24.10.26r. - 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 krem z brokuł 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Gulasz drobiowy w sosie pietruszkowym 200ml. Sałatka z buraków 150g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser topiony 3pl. (49,5g.), pomidor 1szt.(150g.). sałata zielona 20g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: Kanapka mleczna - 1szt.(30g.)

Kcal- 2118,26 B- 85,04g. T- 86,41g. W- 260,13g. Sód- 2140,38mg. NKT- 39,46g. Bł.- 16.45g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa krem z brokuł 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Gulasz drobiowy (duszony) w sosie pietruszkowym 200ml. Sałatka z buraków 150g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser topiony 3pl. (49,5g.), pomidor 1szt.(150g.). sałata zielona 20g. herbata 250ml.
(alergeny - 1, 7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal- 2118,26 B- 85,04g. T- 86,41g. W- 260,13g. Sód- 2140,38mg. NKT- 39,46g. Bł.- 16.45g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

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

Obiad : jak dieta łatwostrawna
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. pasztet sojowy 113g. Pomidor 1szt. (150g.). sałata zielona 40g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,6,7,9,10,11.)

Posiłek nocny: Mus owocowy – 100g.

Kcal- 2118,59 B- 85,65g. T- 90,80g. W- 241,45g. Sód- 1885,44mg. NKT- 33,32g. Bł.- 25,25g.

Jadłospis dn. 25.10.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Pieczeń wieprzowa 100g. w sosie własnym 200ml. Surówka z kapusty białej 130g. Herbata 250ml.
(alergeny – 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. weka 50g. masło 15g. kiełbasa szynkowa 70g. pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,6,7.)

Posiłek nocny: Jabłko – 1 szt.(150g.). Wafle kukurydziane – 20g.

Kcal- 2131,97 B- 86,30g. T- 65,58g. W- 307,67g. Sód- 1641,17mg. NKT- 28,62g. Bł.- 20,69g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Filet z indyka 90g. (duszony) w sosie dietetycznym 200ml. Bukiet z warzyw 150g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: jak dieta podstawowa
(alergeny - 1,6,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal- 2075,61 B- 84,70g. T- 62,40g. W- 303,49g. Sód- 1662,09mg. NKT- 27,30g. Bł.- 20,08g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

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

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Filet z indyka 90g. (duszony) w sosie dietetycznym 200ml. Bukiet z warzyw 150g. Sok 200ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb razowy 120g. masło 15g. kiełbasa szynkowa 70g. pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,6,7.)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa

Kcal- 2000,05 B- 87,70g. T- 67,64g. W- 264,88g. Sód- 1831,11mg. NKT- 30,24g. Bł.- 32,86g.

Jadłospis dn. 26.10.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb pszenny 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300 ml. ser twarogowy 80g, dżem 25g..
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa ryżowa 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Siekanki drobiowe 110g. Brokuły w sosie szmaragdowym 150g. Herbata 250 ml.
(alergeny- 1,3,7,9)

Kolacja: chleb pszenny 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. ogórek zielony 80g. herbata 250ml.
(alergeny- 1, 7)

Posiłek nocny: Banan- 1szt. (180g.)

Kcal- 2220,38 **B-** 83,05g. **T-** 87,63g. **W-** 295,44g. **Sód** –1545mg. **NKT-** 35,39g. **Bł.-**17,80g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa ryżowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Pulpet drobiowy 100g. (gotowany). Sok pomidorowy 200ml. Buraczki zasmażane 150g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. pomidor 150g. herbata 250ml
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal- 2033.24 **B-**82,66g. **T-** 65,57g. **W-** 298,19g. **Sód-** 2031,22mg. **NKT-** 32,43g. **Bł.-** 21,26g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. ser twarogowy 80g. ogórek zielony 80g.
(alergeny- 1,7)

Obiad : jak dieta łatwostrawna
(alergeny-1,3,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. jajko 1szt. (60g). herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,7.)

Posiłek nocny: Kiwi -1szt. (90g.)

Kcal -1991,46 **B-** 90,99g. **T-** 70,43g. **W-**255,06g. **Sód-** 2294,60mg. **NKT-** 34,08g. **Bł.-** 25,67g.

Jadłospis dn. 27.10.26r. - dorośli i kobiety ciężarne

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb razowy 70g. rogal 80g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300 ml. ser topiony 3pl. (49,5g.), miód 25g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa szpinakowa 300 ml. Kasza jęczmienna 180g. Gulasz wieprzowy w sosie własnym 200ml. Ogórek kiszony 70g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,7.)

Kolacja: chleb pszenny 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kielbasa drobiowa z indyka 70g. jogurt naturalny 150g. sałata zielona 40g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7,9,10,11.)

Posiłek nocny: Galaretka -175g.

Kcal- 2202,33 **B-** 84,57g. **T-** 74,41g. **W-** 295,52g. **Sód-** 2560,04mg. **NKT-** 40,10g. **Bł.-** 17,17g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa.

Obiad: Zupa szpinakowa 300 ml. Kasza jęczmienna 180g. Gulasz z indyka w sosie jarzynowym 250ml. Herbata 250ml.
(alergeny-(1,7,9.)

Kolacja: jak dieta podstawowa.
(alergeny- 1,7,9,10,11.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa.

Kcal- 2191,98 **B-** 81,42g. **T-** 72,82g. **W-** 299,92g. **Sód -**2141,07mg. **NKT-** 39,02g. **Bł. -**18,36g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. serek naturalny 150g. rzodkiewka 60g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa szpinakowa 300 ml. Kasza jęczmienna 180g. Gulasz z indyka w sosie jarzynowym 250g. Kefir naturalny 250ml. Herbata 250 ml.
(alergeny-1,7,9)

Kolacja: chleb razowy 120g. masło15g. kielbasa drobiowa z indyka 70g. serek topiony (17,5g.), sałata zielona 40g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7,9,10,11.)

Posiłek nocny: Mus owocowy – 100g.

Kcal- 2010,52 **B-** 93,52g. **T-** 72,29g. **W-** 241,10g. **Sód -**1891,98mg. **NKT-** 34,26g. **Bł. -**27,72g.

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.