

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.12.2023r

| | Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|--|
| DIETA 1 podstawowa | chleb 90g [gluten] masło 20g [mleko i pochodne] twaróg z papryką 100g [mleko i pochodne] pomidor 50g kawa z mlekiem [gluten, mleko] banan 200g | pulpet rybny smażony [ryby, gluten, jaja] ziemniaki 230g surówka z warzyw korzennych 120g [seler] | chleb 90g [gluten] masło 20g [mleko i pochodne] ser żółty 40g [mleko i pochodne] marmolada 40g sałata kawa z mlekiem [gluten, mleko] |
| DIETA 2 – lekkostrawna | chleb 90g [gluten] masło 20g [mleko i pochodne] twaróg z papryką 100g [mleko i pochodne] pomidor 50g kawa z mlekiem [gluten, mleko] banan 200g | pulpet rybny w sosie koperkowym [ryby, gluten, jaja, mleko i pochodne, seler] ziemniaki 230g surówka z warzyw korzennych 120g [seler] | chleb 90g [gluten] masło 20g [mleko i pochodne] ser żółty 40g [mleko i pochodne] marmolada 40g sałata kawa z mlekiem [gluten, mleko] |
| DIETA 9 – bogatobiałkowa | chleb 90g [gluten] masło 20g [mleko i pochodne] twaróg z papryką 100g [mleko i pochodne] pomidor 50g kawa z mlekiem [gluten, mleko] banan 200g II ś: kanapka z jajkiem [gluten, mleko i pochodne, jaja] | pulpet rybny w sosie koperkowym [ryby, gluten, jaja, mleko i pochodne, seler] ziemniaki 230g surówka z warzyw korzennych 120g [seler] podwieczorek: serek homogenizowany owocowy [mleko i pochodne] | chleb 90g [gluten] masło 20g [mleko i pochodne] ser żółty 40g [mleko i pochodne] marmolada 40g sałata kawa z mlekiem [gluten, mleko] |
| DIETA 3 – Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb 90g [gluten] masło 10g [mleko i pochodne] twaróg 100g [mleko i pochodne] pomidor 50g kawa z mlekiem [gluten, mleko] banan 200g | pulpet rybny w sosie koperkowym [ryby, gluten, jaja, mleko i pochodne, seler] ziemniaki 230g marchewka gotowana 120g | chleb 90g [gluten] masło 10g [mleko i pochodne] marmolada 40g jogurt owocowy [mleko i pochodne] kawa z mlekiem [gluten, mleko] |
| DIETA 6 – Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | chleb razowy 90g [gluten] masło 10g [mleko i pochodne] twaróg z papryką 100g [mleko i pochodne] pomidor 50g kawa z mlekiem [gluten, mleko] banan 200g Dla insulin: II kanapka z jajkiem [gluten, mleko i pochodne, jaja] | pulpet rybny w sosie koperkowym [ryby, gluten, jaja, mleko i pochodne, seler] ziemniaki 230g surówka z warzyw korzennych 120g [seler] Podwieczorek dla insulin: serek homogenizowany naturalny [mleko i pochodne] | chleb razowy 90g [gluten] masło 10g [mleko i pochodne] ser żółty 60g [mleko i pochodne] sałata kawa z mlekiem [gluten, mleko] |
| DIETA 8 – Niskoenergetyczna | chleb 60g [gluten] masło 10g [mleko i pochodne] twaróg z papryką 80g [mleko i pochodne] pomidor 50g kawa z mlekiem [gluten, mleko] | pulpet rybny w sosie koperkowym [ryby, gluten, jaja, mleko i pochodne, seler] ziemniaki 230g surówka z warzyw korzennych 120g [seler] | chleb 60g [gluten] masło 10g [mleko i pochodne] jogurt owocowy [mleko i pochodne], marmolada 20g kawa z mlekiem [gluten, mleko] |
| DIETA mielona - 12 | chleb 90g [gluten] masło 20g [mleko i pochodne] twaróg z papryką 100g [mleko i pochodne] pomidor 50g kawa z mlekiem [gluten, mleko] banan 200g | pulpet rybny w sosie koperkowym [ryby, gluten, jaja, mleko i pochodne, seler] ziemniaki 180g-250g marchewka gotowana 120g | Chleb 90g [gluten] masło 20g [mleko i pochodne] ser topiony 50g [mleko i pochodne] marmolada 40g kawa z mlekiem [gluten, mleko] |
| DIETA płynna - 13 | kasza manna na mleku [gluten, mleko i pochodne] serek homogenizowany [mleko i pochodne] | zupa marchewkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym | zupa marchewkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym |
| Dieta Wegetariańska | chleb 90g [gluten] masło 20g [mleko i pochodne] twaróg z papryką 100g [mleko i pochodne] pomidor 50g kawa z mlekiem [gluten, mleko] banan 200g | pulpet rybny smażony [ryby, gluten, jaja] ziemniaki 180g-250g surówka z warzyw korzennych 120g [seler] | Chleb 90g [gluten] masło 20g [mleko i pochodne] ser żółty 40g [mleko i pochodne] marmolada 40g sałata kawa z mlekiem [gluten, mleko] |
| Dieta Bezmleczna | chleb 90g [gluten] margaryna 20g jajko gotowane 2 szt. [jaja kurze] papryka 30g pomidor 50g herbata banan 200g | pulpet rybny smażony [ryby, gluten, jaja] ziemniaki 180g-250g surówka z warzyw korzennych 120g [seler] | Chleb 90g [gluten] margaryna 20g marmolada 40g serek homogenizowany naturalny bez laktozy [mleko i pochodne], herbata |
| Dieta Bezglutenowa | chleb bezglutenowy 90g, masło 20g [mleko i pochodne] twaróg z papryką 100g [mleko i pochodne] pomidor 50g herbata banan 200g | Ryba pieczona [ryby] ziemniaki 180g-250g surówka z warzyw korzennych 120g [seler] | chleb bezglutenowy 90g, masło 20g [mleko i pochodne] ser żółty 40g [mleko i pochodne] marmolada 40g sałata herbata |

MAKROSKŁADNIKI W DIECIE - Łatwo strawnej

| | kcal | białko | tłuszcz | węglowodany ogółem |
|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|
| Śniadanie | 581,5 | 28,5 | 21,8 | 70 |
| Obiad | 737,5 | 25,6 | 23,3 | 122,6 |
| Kolacja | 682,3 | 17,5 | 39,6 | 80,1 |
| SUMA | 2001,4 | 80,6 | 84,7 | 252,7 |

* Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od Działu Żywności.

W naszej kuchni używane są przyprawy oraz produkty które mogą zawierać śladowe ilości alergenów tj. gluten, jaj, mleko i pochodne, ryby, skorupiaki, orzechy, soja, dwutlenek siarki