

Jadłospis dla diety

Otwork Lekkostrawna

poniedziałek - 2024-08-12

Śniadanie

1.	Zupa ml. z płatkami owsianymi	(GLU, MLE)	350	ml	1	Por
2.	Kawa zbożowa na mleku b/c	(GLU, MLE)	250	ml	1	Por
3.	Herbata b/c		250	ml	1	Por
4.	Dodatek cukru do słodzenia		22,5	g	1	Por
5.	Chleb zwykły	(GLU, SOJ)	90	g	1	Por
6.	Masło sztukowe 10g	(MLE)	2		1	Por
7.	Paszтет pieczony drobiowy		50	g	1	Por
8.	Szynka konserwowa wieprzowa	(SOJ, MLE, SEL)	50	g	1	Por
9.	Pomidor		100		1	Por
10.	Salata masłowa		5	g	1	Por

Obiad

1.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	(MLE)	350	ml	1	Por
2.	Klopsik mielony wp gotowany na parze	(GLU, JAJ)	100	g	1	Por
3.	Sos koperkowy	(GLU)	100	ml	1	Por
4.	Ryż na sypko		200	g	1	Por
5.	Szpinak duszony	(GLU)	150		1	Por
6.	Kompot owocowy		250	ml	1	Por

Kolacja

1.	Herbata b/c		300	ml	1	Por
2.	Dodatek cukru do słodzenia		22,5	g	1	Por
3.	Chleb zwykły	(GLU, SOJ)	110	g	1	Por
4.	Masło sztukowe 10g	(MLE)	2		1	Por
5.	Miód		25	g	1	Por
6.	Kiełbasa szynkowa		50	g	1	Por
7.	Pomidor		100	g	1	Por
8.	Salata masłowa		5	g	1	Por