

Jadłospis dla diety

Otwock Podstawowa

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)	60	g	1	Por
6. Chleb żytni	(GLU)	30	g	1	Por
7. Masło sztukowe 10g	(MLE)	2		1	Por
8. Pasztet pieczony drobiowy		50	g	1	Por
9. Szynka konserwowa wieprzowa	(SOJ, MLE, SEL)	50	g	1	Por
10. Papryka świeża		100		1	Por
11. Sałata masłowa		5	g	1	Por

Obiad

1. Zupa ogórkowa z ziemniakami	(MLE)	350	ml	1	Por
2. Kotlet mielony smażony	(GLU, JAJ)	100	g	1	Por
3. Kompot owocowy		250	ml	1	Por
4. Ryż na sypko		200	g	1	Por
5. Surówka z czerwonej kapusty z olejem		150	g	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. Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą	(GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	100	g	1	Por
6. Kiełbasa szynkowa		50	g	1	Por
7. Ogórek świeży		100		1	Por
8. Sałata masłowa		5	g	1	Por