

Jadłospis dla diety

Otwock Wegetariańska

wtorek - 2024-08-20

Śniadanie

1. Zupa ml. z kaszą kukurydzianą	(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	szt	1	Por
8. Ser żółty	(MLE)	50	g	1	Por
9. Jogurt owocowy 150g	(MLE)	1	szt	1	Por
10. Pomidor		100	g	1	Por
11. Sałata masłowa		5	g	1	Por

Obiad

1. Zupa krupnik ryżowy		350	ml	1	Por
2. Kotlet z fasoli czerwonej smażony	(GLU, JAJ)	100	g	1	Por
3. Ziemniaki		200	g	1	Por
4. Mizeria z jogurtem	(MLE)	150	g	1	Por
5. Kompot owocowy		250	ml	1	Por

Kolacja

1. Herbata b/c		250	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	szt	1	Por
5. Pasztet sojowy	(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	0,5	szt	1	Por
6. Pasta z jajka	(JAJ, GOR)	50	g	1	Por
7. Papryka świeża		100	g	1	Por
8. Sałata masłowa		5	g	1	Por