

Jadłospis dla diety

Otrock Cukrzycowa

środa - 2024-08-21

Śniadanie

1. Zupa ml. z kaszą manną	(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 żytni	(GLU)	90	g	1	Por
6. Masło sztukowe 10g	(MLE)	2	szt	1	Por
7. Kiełbasa szynkowa		50	g	1	Por
8. Baleron	(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02)	50	g	1	Por
9. Pomidor		100	g	1	Por
10. Sałata masłowa		5	g	1	Por

2. śniadanie

1. Arbuz		150	g	1	Por
----------	--	-----	---	---	-----

Obiad

1. Zupa barszcz czerwony z ziemniakami	(MLE)	350	ml	1	Por
2. Pieczeń rzymska	(GLU, JAJ)	100	g	1	Por
3. Sos majerankowy	(GLU)	100	ml	1	Por
4. Kasza jęczmienna	(GLU)	200	g	1	Por
5. Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą	(GOR)	150	g	1	Por
6. Kompot owocowy		250	ml	1	Por

Podwieczorek

1. Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji	(GLU, SOJ, MLE, SEL)	45	g	1	Por
--	-------------------------	----	---	---	-----

Kolacja

1. Herbata b/c		250	ml	1	Por
2. Dodatek cukru do słodzenia		22,5	g	1	Por
3. Chleb żytni	(GLU)	110	g	1	Por
4. Masło sztukowe 10g	(MLE)	2	szt	1	Por
5. Szynka konserwowa wieprzowa	(SOJ, MLE, SEL)	50	g	1	Por
6. Pasta z jajka ze szczypiorkiem	(JAJ, GOR)	50	g	1	Por
7. Papryka świeża		100	g	1	Por
8. Sałata masłowa		5	g	1	Por