

Jadłospis dla diety

Otwock Wegetariańska

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 zwykły	(GLU, SOJ)	60	g	1	Por
6. Chleb żytni	(GLU)	30	g	1	Por
7. Pasta z zielonego groszku		100	g	1	Por
8. Masło sztukowe 10g	(MLE)	2	szt	1	Por
9. Ser żółty	(MLE)	50	g	1	Por
10. Pomidor		100	g	1	Por
11. Sałata masłowa		5	g	1	Por

Obiad

1. Zupa barszcz czerwony z ziemniakami	(MLE)	350	ml	1	Por
2. Naleśniki z serem (G)	(GLU, JAJ, MLE)	200	g	1	Por
3. Sos jogurtowo-owocowy	(MLE)	100	g	1	Por
4. Kompot owocowy		250	ml	1	Por
5. Grejfrut		150	g	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. Twarożek ze szczypiorkiem	(MLE)	100	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