

Jadłospis z dnia: 2024-06-12

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G /alergeny: gluten; mleko/



Obiad

- CHŁODNIK 400 ML /alergeny: jaja; mleko/
- PULPETY WIEPRZOWE 100 G /alergeny: gluten; jaja/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML



Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATKA BROKUŁOWA Z KASZĄ BULGUR 300 G /alergeny: gluten/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2323 kcal

BIAŁKO 96,15 g; WĘGLOWODANY 297,14 g; Cukry proste 82,41 g; TŁUSZCZE 88,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 46,19 g; BŁONNIK 27,34 g; Sól 4,97 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- DŻEM 25 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1820 kcal

BIAŁKO 94,95 g; WĘGLOWODANY 201,69 g; Cukry proste 50,63 g; TŁUSZCZE 72,42 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,52 g; BŁONNIK 22,23 g; Sól 3,32 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- POWIDŁA 25 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2057 kcal

BIAŁKO 97,79 g; WĘGLOWODANY 325,42 g; Cukry proste 93,22 g; TŁUSZCZE 47,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,15 g; BŁONNIK 34,12 g; Sól 4,16 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML

Podwieczorek

- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2429 kcal

BIAŁKO 146,55 g; WĘGLOWODANY 290,49 g; Cukry proste 69,80 g; TŁUSZCZE 80,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,32 g; BŁONNIK 25,74 g; Sól 5,31 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

Obiad

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML

Podwieczorek

- SOK POMIDOROWY 195 ML

Kolacja

- SAŁATKA BROKUŁOWA Z KASZĄ BULGUR 300 G /alergeny: gluten/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1982 kcal

BIAŁKO 113,65 g; WĘGLOWODANY 247,63 g; Cukry proste 35,76 g; TŁUSZCZE 66,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,27 g; BŁONNIK 35,81 g; Sól 6,82 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JABŁKO 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML
- JABŁKO 200 G
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- HERBATA 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2118 kcal

BIAŁKO 107,79 g; WĘGLOWODANY 277,87 g; Cukry proste 78,68 g; TŁUSZCZE 71,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,32 g; BŁONNIK 34,42 g; Sól 3,20 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

Obiad

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

Kolacja

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 705 kcal

BIAŁKO 19,44 g; WĘGLOWODANY 138,60 g; Cukry proste 3,51 g; TŁUSZCZE 7,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 1,17 g; BŁONNIK 4,95 g; Sól 0,90 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYZEM 300 ML /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- POWIDŁA 25 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2078 kcal

BIAŁKO 97,38 g; WĘGLOWODANY 292,24 g; Cukry proste 70,09 g; TŁUSZCZE 62,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,28 g; BŁONNIK 25,29 g; Sól 4,88 g

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML

Kolacja

- SAŁATKA BROKUŁOWA Z KASZĄ BULGUR 300 G /alergeny: gluten/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- HERBATA 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1952 kcal

BIAŁKO 55,33 g; WĘGLOWODANY 300,19 g; Cukry proste 65,79 g; TŁUSZCZE 65,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,48 g; BŁONNIK 37,22 g; Sól 4,52 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G /alergeny: jaja/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /alergeny: mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CYTRYNA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

Cały dzień

Kaloryczność: 2202 kcal

BIAŁKO 136,21 g; WĘGLOWODANY 266,93 g; Cukry proste 48,51 g; TŁUSZCZE 70,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,19 g; BŁONNIK 24,29 g; Sól 3,96 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CYTRYNA 15 G
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2290 kcal

BIAŁKO 133,81 g; WĘGLOWODANY 278,10 g; Cukry proste 66,93 g; TŁUSZCZE 75,96 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,69 g; BŁONNIK 24,20 g; Sól 4,52 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML /alergeny: mleko/

Drugie śniadanie

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)
- GALARETKA 500 ML
- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/
- GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

Cały dzień

Kaloryczność: 1768 kcal

BIAŁKO 96,07 g; WĘGLOWODANY 211,16 g; Cukry proste 132,64 g; TŁUSZCZE 60,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,19 g; BŁONNIK 6,20 g; Sól 1,99 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYZEM 300 ML /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2203 kcal

BIAŁKO 115,65 g; WĘGLOWODANY 279,25 g; Cukry proste 56,69 g; TŁUSZCZE 73,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,34 g; BŁONNIK 25,37 g; Sól 4,58 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1980 kcal

BIAŁKO 118,88 g; WĘGLOWODANY 266,96 g; Cukry proste 53,59 g; TŁUSZCZE 54,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,93 g; BŁONNIK 25,45 g; Sól 5,10 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SAŁATKA BROKUŁOWA Z KASZĄ BULGUR 300 G /alergeny: gluten/
- SER TOPIONY 17,5 G /alergeny: mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Cały dzień

Kaloryczność: 2094 kcal

BIAŁKO 68,25 g; WĘGLOWODANY 286,00 g; Cukry proste 62,54 g; TŁUSZCZE 80,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,95 g; BŁONNIK 30,28 g; Sól 4,05 g