

Jadłospis z dnia: 2024-06-20

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SER TOPIONY 17,5 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- MIÓD 25 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

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY – UDO 180 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML



Kolacja

- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 25 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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: 2191 kcal

BIAŁKO 91,14 g; WĘGLOWODANY 287,28 g; Cukry proste 71,55 g; TŁUSZCZE 79,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,04 g; BŁONNIK 23,71 g; Sól 5,73 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 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 (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATKA Z FETA 150 G /alergeny: mleko/
- 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: 2058 kcal

BIAŁKO 117,38 g; WĘGLOWODANY 245,92 g; Cukry proste 45,42 g; TŁUSZCZE 73,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,09 g; BŁONNIK 30,62 g; Sól 7,65 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- MIÓD 25 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 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: 2237 kcal

BIAŁKO 96,93 g; WĘGLOWODANY 297,26 g; Cukry proste 74,94 g; TŁUSZCZE 77,97 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,58 g; BŁONNIK 24,22 g; Sól 5,33 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- POMIDOR 70 G
- MIÓD 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- POMIDOR 70 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2016 kcal

BIAŁKO 115,16 g; WĘGLOWODANY 221,20 g; Cukry proste 66,83 g; TŁUSZCZE 76,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,67 g; BŁONNIK 24,19 g; Sól 3,44 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- MIÓD 25 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 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: 1988 kcal

BIAŁKO 73,75 g; WĘGLOWODANY 316,25 g; Cukry proste 86,86 g; TŁUSZCZE 53,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,50 g; BŁONNIK 29,90 g; Sól 4,90 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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: 2449 kcal

BIAŁKO 123,53 g; WĘGLOWODANY 289,83 g; Cukry proste 68,35 g; TŁUSZCZE 93,04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 48,19 g; BŁONNIK 24,91 g; Sól 6,68 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- JABŁKO 250 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2105 kcal

BIAŁKO 117,24 g; WĘGLOWODANY 259,43 g; Cukry proste 62,51 g; TŁUSZCZE 72,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,34 g; BŁONNIK 29,61 g; Sól 3,15 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

Obiad

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

Kolacja

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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 NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

Obiad

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- WARZYWA PIECZONE 350 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2171 kcal

BIAŁKO 53,54 g; WĘGLOWODANY 371,69 g; Cukry proste 75,73 g; TŁUSZCZE 60,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,59 g; BŁONNIK 41,28 g; Sól 4,32 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2151 kcal

BIAŁKO 144,79 g; WĘGLOWODANY 255,83 g; Cukry proste 44,73 g; TŁUSZCZE 65,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,09 g; BŁONNIK 23,11 g; Sól 3,71 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- MIÓD 25 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2299 kcal

BIAŁKO 103,00 g; WĘGLOWODANY 285,75 g; Cukry proste 73,01 g; TŁUSZCZE 86,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,91 g; BŁONNIK 22,18 g; Sól 5,33 g

Dieta PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /alergeny: gluten; 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

RYŻOWA spec. 400 ML

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

MARCHWIANKA spec. 400 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1894 kcal

BIAŁKO 95,51 g; WĘGLOWODANY 219,23 g; Cukry proste 139,40 g; TŁUSZCZE 71,86 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,88 g; BŁONNIK 8,21 g; Sól 2,14 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- MIÓD 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 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: 2324 kcal

BIAŁKO 106,45 g; WĘGLOWODANY 295,84 g; Cukry proste 73,95 g; TŁUSZCZE 83,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,08 g; BŁONNIK 23,37 g; Sól 5,38 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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: 2008 kcal

BIAŁKO 96,83 g; WĘGLOWODANY 264,62 g; Cukry proste 52,13 g; TŁUSZCZE 67,61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,51 g; BŁONNIK 24,51 g; Sól 5,81 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- MIÓD 25 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- WARZYWA PIECZONE 350 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- DŻEM 25 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

Cały dzień

Kaloryczność: 2346 kcal

BIAŁKO 71,87 g; WĘGLOWODANY 368,69 g; Cukry proste 88,98 g; TŁUSZCZE 72,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,90 g; BŁONNIK 36,30 g; Sól 3,54 g