

Jadłospis z dnia: 2024-06-30

| SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU | | | |
|-------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| (G) – Gotowanie | (S) – Smażenie | (P) – Pieczenie | (D) - Duszenie |

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- JOGURT OWOCOWY Z OWSIANKĄ 180 G /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- OGÓREK KISZONY 80 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 160 G /alergeny: ryby/
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2316 kcal

BIAŁKO 115,55 g; WĘGLOWODANY 272,62 g; Cukry proste 53,07 g; TŁUSZCZE 88,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,72 g; BŁONNIK 33,55 g; Sól 10,66 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

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ BRĄZOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2048 kcal

BIAŁKO 106,66 g; WĘGLOWODANY 222,46 g; Cukry proste 37,71 g; TŁUSZCZE 82,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,71 g; BŁONNIK 24,24 g; Sól 4,29 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2158 kcal

BIAŁKO 120,16 g; WĘGLOWODANY 287,89 g; Cukry proste 56,29 g; TŁUSZCZE 62,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,00 g; BŁONNIK 24,71 g; Sól 6,28 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2189 kcal

BIAŁKO 129,94 g; WĘGLOWODANY 249,85 g; Cukry proste 45,56 g; TŁUSZCZE 78,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,99 g; BŁONNIK 24,89 g; Sól 7,26 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- OGÓREK KISZONY 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

- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G)
- RYŻ BRĄZOWY 180 G
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 200 G

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK WIELOWARZYWNY 300 ML /alergeny: seler/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2142 kcal

BIAŁKO 127,24 g; WĘGLOWODANY 294,03 g; Cukry proste 51,11 g; TŁUSZCZE 59,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,10 g; BŁONNIK 43,97 g; Sól 9,41 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JABŁKO 250 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (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: 2271 kcal

BIAŁKO 116,80 g; WĘGLOWODANY 280,08 g; Cukry proste 76,60 g; TŁUSZCZE 81,54 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,66 g; BŁONNIK 32,56 g; Sól 2,98 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: ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2066 kcal

BIAŁKO 113,39 g; WĘGLOWODANY 246,06 g; Cukry proste 41,82 g; TŁUSZCZE 73,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,98 g; BŁONNIK 24,84 g; Sól 6,21 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYŻ BRAŹOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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: 2204 kcal

BIAŁKO 49,63 g; WĘGLOWODANY 378,91 g; Cukry proste 87,99 g; TŁUSZCZE 62,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,31 g; BŁONNIK 40,94 g; Sól 4,33 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JOGURT NATURALNY 150 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

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2214 kcal

BIĄŁKO 142,94 g; WĘGLOWODANY 254,68 g; Cukry proste 53,60 g; TŁUSZCZE 73,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,66 g; BŁONNIK 25,45 g; Sól 3,47 g

Dieta: PAPKOWATA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2054 kcal

BIĄŁKO 106,25 g; WĘGLOWODANY 248,77 g; Cukry proste 55,43 g; TŁUSZCZE 74,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,54 g; BŁONNIK 26,77 g; Sól 5,95 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNAŃ 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1863 kcal

BIAŁKO 94,58 g; WĘGLOWODANY 215,54 g; Cukry proste 134,11 g; TŁUSZCZE 69,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,09 g; BŁONNIK 6,48 g; Sól 1,93 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- 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
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2115 kcal

BIAŁKO 107,73 g; WĘGLOWODANY 256,83 g; Cukry proste 53,36 g; TŁUSZCZE 76,61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,66 g; BŁONNIK 25,22 g; Sól 5,85 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- 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
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

Kolacja

- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2109 kcal

BIAŁKO 121,39 g; WĘGLOWODANY 267,49 g; Cukry proste 68,94 g; TŁUSZCZE 66,12 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,25 g; BŁONNIK 27,77 g; Sól 5,44 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- JOGURT OWOCOWY Z OWSIANKĄ 180 G /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- 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 W BIAŁYM SOSIE 200 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2069 kcal

BIAŁKO 67,74 g; WĘGLOWODANY 294,95 g; Cukry proste 66,64 g; TŁUSZCZE 71,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,69 g; BŁONNIK 25,85 g; Sól 4,20 g