

Jadłospis z dnia: 2024-07-01

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK KISZONY 80 G
- POWIDŁA 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 (G) /alergeny: gluten; mleko/



Obiad

- KAPUŚNIAK 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/
- GULASZ Z PIERSI INDYKA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 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: 2089 kcal

BIAŁKO 103,60 g; WĘGLOWODANY 286,84 g; Cukry proste 74,54 g; TŁUSZCZE 63,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,22 g; BŁONNIK 25,27 g; Sól 6,37 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- OGÓREK KISZONY 70 G
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PIERŚ Z INDYKA spec. 150 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- POMIDOR 70 G
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2091 kcal

BIAŁKO 129,97 g; WĘGLOWODANY 242,50 g; Cukry proste 66,29 g; TŁUSZCZE 68,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,14 g; BŁONNIK 25,93 g; Sól 5,04 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PIERŚ Z INDYKA spec. 150 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1961 kcal

BIAŁKO 127,76 g; WĘGLOWODANY 279,19 g; Cukry proste 80,58 g; TŁUSZCZE 43,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g; BŁONNIK 31,11 g; Sól 5,48 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- GULASZ Z PIERSI INDYKA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 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: 2328 kcal

BIAŁKO 140,78 g; WĘGLOWODANY 301,53 g; Cukry proste 84,45 g; TŁUSZCZE 66,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,56 g; BŁONNIK 25,36 g; Sól 6,02 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- 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

- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- GULASZ Z PIERSI INDYKA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- 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: 2013 kcal

BIĄŁKO 114,42 g; WĘGLOWODANY 265,33 g; Cukry proste 46,19 g; TŁUSZCZE 61,41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,67 g; BŁONNIK 35,15 g; Sól 7,88 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- 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

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PIERŚ Z INDYKA spec. 150 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2155 kcal

BIĄŁKO 128,97 g; WĘGLOWODANY 290,51 g; Cukry proste 71,11 g; TŁUSZCZE 59,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,36 g; BŁONNIK 34,15 g; Sól 3,66 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

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- GULASZ Z PIERSI INDYKA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 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: 2201 kcal

BIAŁKO 102,43 g; WĘGLOWODANY 315,46 g; Cukry proste 97,18 g; TŁUSZCZE 64,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,02 g; BŁONNIK 29,34 g; Sól 5,18 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/
- WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- POMIDOR 70 G
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2281 kcal

BIAŁKO 58,19 g; WĘGLOWODANY 383,22 g; Cukry proste 51,52 g; TŁUSZCZE 65,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,22 g; BŁONNIK 39,47 g; Sól 4,12 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PIERŚ Z INDYKA spec. 150 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2010 kcal

BIAŁKO 122,05 g; WĘGLOWODANY 284,18 g; Cukry proste 73,53 g; TŁUSZCZE 48,12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 17,16 g; BŁONNIK 27,13 g; Sól 3,79 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- 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 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PIERŚ Z INDYKA spec. 150 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- 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: 2045 kcal

BIAŁKO 99,46 g; WĘGLOWODANY 283,82 g; Cukry proste 73,82 g; TŁUSZCZE 61,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,15 g; BŁONNIK 27,05 g; Sól 4,68 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

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

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)
- GALARETKA 500 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)
- GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

Cały dzień

Kaloryczność: 1810 kcal

BIAŁKO 93,63 g; WĘGLOWODANY 215,20 g; Cukry proste 136,75 g; TŁUSZCZE 64,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,34 g; BŁONNIK 7,34 g; Sól 2,08 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- 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 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- GULASZ Z PIERSI INDYKA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 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: 2160 kcal

BIAŁKO 101,92 g; WĘGLOWODANY 299,96 g; Cukry proste 86,15 g; TŁUSZCZE 66,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,23 g; BŁONNIK 28,08 g; Sól 5,21 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PIERŚ Z INDYKA spec. 150 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2134 kcal

BIAŁKO 135,81 g; WĘGLOWODANY 309,29 g; Cukry proste 93,96 g; TŁUSZCZE 45,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,95 g; BŁONNIK 31,62 g; Sól 5,82 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- OGÓREK KISZONY 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

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/
- SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 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: 2337 kcal

BIAŁKO 78,18 g; WĘGLOWODANY 317,27 g; Cukry proste 73,29 g; TŁUSZCZE 88,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,19 g; BŁONNIK 26,53 g; Sól 5,85 g