

Jadłospis z dnia: 2024-07-04

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

Dieta: PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- KETCHUP JEDNORAZOWY 15G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- POTRAWA MEKSYKAŃSKA 250 G
- RYŻ BRAŹOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- 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: 2235 kcal

BIAŁKO 90,68 g; WĘGLOWODANY 279,68 g; Cukry proste 62,49 g; TŁUSZCZE 89,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,77 g; BŁONNIK 30,12 g; Sól 7,06 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2264 kcal

BIAŁKO 147,31 g; WĘGLOWODANY 269,31 g; Cukry proste 57,14 g; TŁUSZCZE 68,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,10 g; BŁONNIK 24,13 g; Sól 4,16 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- JAGŁANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2050 kcal

BIAŁKO 115,80 g; WĘGLOWODANY 313,80 g; Cukry proste 52,66 g; TŁUSZCZE 41,99 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 11,93 g; BŁONNIK 27,39 g; Sól 5,94 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- 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

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2299 kcal

BIAŁKO 144,60 g; WĘGLOWODANY 282,02 g; Cukry proste 50,11 g; TŁUSZCZE 70,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,08 g; BŁONNIK 25,89 g; Sól 6,92 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 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

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ BRĄZOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 200 G

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2027 kcal

BIAŁKO 106,65 g; WĘGLOWODANY 272,46 g; Cukry proste 42,43 g; TŁUSZCZE 64,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,44 g; BŁONNIK 41,01 g; Sól 7,60 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2242 kcal

BIĄŁKO 133,38 g; WĘGLOWODANY 298,82 g; Cukry proste 70,55 g; TŁUSZCZE 63,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,70 g; BŁONNIK 32,10 g; Sól 3,67 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 ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- 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

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2234 kcal

BIAŁKO 103,65 g; WĘGLOWODANY 285,27 g; Cukry proste 51,93 g; TŁUSZCZE 79,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,15 g; BŁONNIK 25,70 g; Sól 6,50 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
- POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2168 kcal

BIAŁKO 48,58 g; WĘGLOWODANY 393,77 g; Cukry proste 70,96 g; TŁUSZCZE 52,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,64 g; BŁONNIK 41,17 g; Sól 4,23 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- TWARÓG W PASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PULPETY DROBNIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 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: 2166 kcal

BIAŁKO 146,33 g; WĘGLOWODANY 289,39 g; Cukry proste 58,61 g; TŁUSZCZE 52,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 18,42 g; BŁONNIK 27,25 g; Sól 3,74 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2245 kcal

BIAŁKO 123,08 g; WĘGLOWODANY 266,68 g; Cukry proste 49,76 g; TŁUSZCZE 81,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,34 g; BŁONNIK 26,11 g; Sól 6,44 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

Drugie śniadanie

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

Obiad

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1942 kcal

BIAŁKO 98,31 g; WĘGLOWODANY 228,06 g; Cukry proste 137,71 g; TŁUSZCZE 72,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,41 g; BŁONNIK 8,31 g; Sól 2,25 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2242 kcal

BIAŁKO 108,92 g; WĘGLOWODANY 276,58 g; Cukry proste 52,93 g; TŁUSZCZE 82,58 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,11 g; BŁONNIK 26,94 g; Sól 6,26 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- 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
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2020 kcal

BIAŁKO 116,09 g; WĘGLOWODANY 296,79 g; Cukry proste 69,94 g; TŁUSZCZE 46,78 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 20,86 g; BŁONNIK 27,60 g; Sól 5,82 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 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

- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/

Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2271 kcal

BIAŁKO 68,58 g; WĘGLOWODANY 363,18 g; Cukry proste 75,74 g; TŁUSZCZE 68,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,59 g; BŁONNIK 38,20 g; Sól 4,17 g Sól 7,07 g