

Jadłospis z dnia: 2024-07-05

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- 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

- ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 400 ML /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/
- MINTAJ PANIEROWANY PIECZONY 100 G (P) /alergeny: gluten; jaja; ryby/
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

- TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2339 kcal

BIAŁKO 100,48 g; WĘGLOWODANY 299,95 g; Cukry proste 65,61 g; TŁUSZCZE 86,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,74 g; BŁONNIK 27,47 g; Sól 6,72 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2081 kcal

BIAŁKO 93,17 g; WĘGLOWODANY 256,83 g; Cukry proste 68,79 g; TŁUSZCZE 78,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,62 g; BŁONNIK 29,54 g; Sól 4,15 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2093 kcal

BIAŁKO 119,16 g; WĘGLOWODANY 270,75 g; Cukry proste 64,52 g; TŁUSZCZE 65,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 18,04 g; BŁONNIK 31,51 g; Sól 4,62 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 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

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2280 kcal

BIAŁKO 127,69 g; WĘGLOWODANY 301,08 g; Cukry proste 85,69 g; TŁUSZCZE 68,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,17 g; BŁONNIK 30,10 g; Sól 7,43 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 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

- ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 400 ML /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK WIELOWARZYWNY 300 ML /alergeny: seler/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2028 kcal

BIAŁKO 108,34 g; WĘGLOWODANY 271,98 g; Cukry proste 53,50 g; TŁUSZCZE 62,41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,88 g; BŁONNIK 34,41 g; Sól 8,49 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2299 kcal

BIAŁKO 114,77 g; WĘGLOWODANY 295,07 g; Cukry proste 67,64 g; TŁUSZCZE 79,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,03 g; BŁONNIK 32,39 g; Sól 3,54 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 KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- 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

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2219 kcal

BIAŁKO 102,18 g; WĘGLOWODANY 305,20 g; Cukry proste 81,88 g; TŁUSZCZE 71,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,46 g; BŁONNIK 31,07 g; Sól 4,72 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/
- WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 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)
- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2099 kcal

BIAŁKO 54,13 g; WĘGLOWODANY 341,96 g; Cukry proste 54,71 g; TŁUSZCZE 65,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,47 g; BŁONNIK 42,33 g; Sól 4,02 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2223 kcal

BIAŁKO 120,82 g; WĘGLOWODANY 294,62 g; Cukry proste 70,04 g; TŁUSZCZE 67,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,14 g; BŁONNIK 28,32 g; Sól 4,33 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- JOGURT OWOCOWY 100 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

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2240 kcal

BIAŁKO 109,17 g; WĘGLOWODANY 293,74 g; Cukry proste 69,31 g; TŁUSZCZE 75,17 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,32 g; BŁONNIK 28,44 g; Sól 5,81 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 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: 1913 kcal

BIAŁKO 95,17 g; WĘGLOWODANY 227,51 g; Cukry proste 139,71 g; TŁUSZCZE 70,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,68 g; BŁONNIK 9,42 g; Sól 2,16 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- JOGURT OWOCOWY 100 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

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2298 kcal

BIAŁKO 110,66 g; WĘGLOWODANY 302,54 g; Cukry proste 70,17 g; TŁUSZCZE 77,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,43 g; BŁONNIK 29,16 g; Sól 5,84 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 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

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

Kolacja

- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2015 kcal

BIAŁKO 100,43 g; WĘGLOWODANY 316,92 g; Cukry proste 88,09 g; TŁUSZCZE 45,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,39 g; BŁONNIK 32,71 g; Sól 6,29 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- 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

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 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: 2162 kcal

BIAŁKO 72,66 g; WĘGLOWODANY 306,46 g; Cukry proste 75,39 g; TŁUSZCZE 77,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,84 g; BŁONNIK 30,34 g; Sól 3,29 g