

Jadłospis z dnia: 2024-07-06

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- OGÓREK KISZONY 80 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 (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2265 kcal

BIAŁKO 111,72 g; WĘGLOWODANY 287,30 g; Cukry proste 82,48 g; TŁUSZCZE 78,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,31 g; BŁONNIK 23,63 g; Sól 5,20 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- MIÓD 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 1965 kcal

BIAŁKO 123,57 g; WĘGLOWODANY 200,06 g; Cukry proste 54,17 g; TŁUSZCZE 75,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,90 g; BŁONNIK 19,40 g; Sól 3,14 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- MIÓD 25 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2181 kcal

BIĄŁKO 113,51 g; WĘGLOWODANY 324,54 g; Cukry proste 74,91 g; TŁUSZCZE 52,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,91 g; BŁONNIK 24,82 g; Sól 3,77 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2393 kcal

BIAŁKO 123,48 g; WĘGLOWODANY 302,58 g; Cukry proste 80,87 g; TŁUSZCZE 80,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,15 g; BŁONNIK 23,76 g; Sól 4,38 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- OGÓREK KISZONY 70 G
- SAŁATA 15 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 200 G

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2043 kcal

BIAŁKO 113,59 g; WĘGLOWODANY 265,52 g; Cukry proste 43,47 g; TŁUSZCZE 64,32 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,59 g; BŁONNIK 33,75 g; Sól 6,91 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2386 kcal

BIAŁKO 123,20 g; WĘGLOWODANY 326,54 g; Cukry proste 76,31 g; TŁUSZCZE 72,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,88 g; BŁONNIK 31,08 g; Sól 3,41 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/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2290 kcal

BIAŁKO 111,51 g; WĘGLOWODANY 300,67 g; Cukry proste 84,68 g; TŁUSZCZE 74,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,03 g; BŁONNIK 23,26 g; Sól 3,96 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- MIÓD 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2262 kcal

BIAŁKO 56,77 g; WĘGLOWODANY 392,17 g; Cukry proste 84,08 g; TŁUSZCZE 59,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,71 g; BŁONNIK 40,77 g; Sól 3,49 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2259 kcal

BIAŁKO 143,26 g; WĘGLOWODANY 279,93 g; Cukry proste 57,78 g; TŁUSZCZE 67,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,00 g; BŁONNIK 23,39 g; Sól 3,74 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2253 kcal

BIAŁKO 115,30 g; WĘGLOWODANY 292,50 g; Cukry proste 88,48 g; TŁUSZCZE 72,49 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,30 g; BŁONNIK 20,96 g; Sól 4,19 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

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

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: 1867 kcal

BIAŁKO 94,90 g; WĘGLOWODANY 218,05 g; Cukry proste 137,96 g; TŁUSZCZE 69,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,09 g; BŁONNIK 9,57 g; Sól 2,09 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MIÓD 25 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2311 kcal

BIĄŁKO 116,79 g; WĘGLOWODANY 301,30 g; Cukry proste 89,34 g; TŁUSZCZE 74,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,41 g; BŁONNIK 21,68 g; Sól 4,22 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 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

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- SEREK WIEJSKI 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: 2017 kcal

BIAŁKO 113,67 g; WĘGLOWODANY 267,13 g; Cukry proste 60,54 g; TŁUSZCZE 59,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,94 g; BŁONNIK 23,21 g; Sól 5,07 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- 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

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2436 kcal

BIAŁKO 85,50 g; WĘGLOWODANY 359,23 g; Cukry proste 90,88 g; TŁUSZCZE 80,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,96 g; BŁONNIK 38,30 g; Sól 4,03 g