

Jadłospis z dnia: 2024-07-07

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/
- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2261 kcal

BIAŁKO 112,97 g; WĘGLOWODANY 292,00 g; Cukry proste 78,80 g; TŁUSZCZE 75,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,05 g; BŁONNIK 31,40 g; Sól 6,72 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
- RYŻ BRAŹOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

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: 2421 kcal

BIAŁKO 127,17 g; WĘGLOWODANY 289,24 g; Cukry proste 48,94 g; TŁUSZCZE 92,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,45 g; BŁONNIK 26,31 g; Sól 4,73 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2305 kcal

BIAŁKO 119,78 g; WĘGLOWODANY 317,06 g; Cukry proste 77,79 g; TŁUSZCZE 67,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,96 g; BŁONNIK 32,09 g; Sól 5,73 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- 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: 2254 kcal

BIAŁKO 126,31 g; WĘGLOWODANY 267,59 g; Cukry proste 69,61 g; TŁUSZCZE 79,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,53 g; BŁONNIK 27,10 g; Sól 6,80 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/
- 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
- RYŻ BRĄZOWY 180 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2010 kcal

BIAŁKO 125,87 g; WĘGLOWODANY 247,96 g; Cukry proste 35,81 g; TŁUSZCZE 63,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,00 g; BŁONNIK 34,54 g; Sól 8,35 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

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (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: 2168 kcal

BIAŁKO 115,49 g; WĘGLOWODANY 257,07 g; Cukry proste 65,66 g; TŁUSZCZE 80,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,61 g; BŁONNIK 30,98 g; Sól 3,11 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

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- 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: 2226 kcal

BIAŁKO 112,56 g; WĘGLOWODANY 281,99 g; Cukry proste 66,49 g; TŁUSZCZE 76,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,53 g; BŁONNIK 27,58 g; Sól 5,75 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/

Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2331 kcal

BIAŁKO 55,88 g; WĘGLOWODANY 408,06 g; Cukry proste 87,07 g; TŁUSZCZE 61,71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,81 g; BŁONNIK 44,98 g; Sól 4,32 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2157 kcal

BIAŁKO 143,10 g; WĘGLOWODANY 248,22 g; Cukry proste 56,85 g; TŁUSZCZE 70,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,01 g; BŁONNIK 27,11 g; Sól 3,64 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- 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: 2147 kcal

BIAŁKO 108,81 g; WĘGLOWODANY 275,22 g; Cukry proste 65,56 g; TŁUSZCZE 72,04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,78 g; BŁONNIK 26,93 g; Sól 5,19 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

- 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: 1891 kcal

BIAŁKO 93,83 g; WĘGLOWODANY 225,40 g; Cukry proste 137,18 g; TŁUSZCZE 69,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 8,68 g; Sól 2,10 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2149 kcal

BIAŁKO 107,99 g; WĘGLOWODANY 276,11 g; Cukry proste 63,21 g; TŁUSZCZE 72,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,95 g; BŁONNIK 27,24 g; Sól 5,15 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- 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: 1972 kcal

BIAŁKO 105,22 g; WĘGLOWODANY 271,74 g; Cukry proste 60,66 g; TŁUSZCZE 56,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,29 g; BŁONNIK 28,02 g; Sól 5,93 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- 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

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- 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: 2377 kcal

BIAŁKO 75,78 g; WĘGLOWODANY 368,23 g; Cukry proste 74,15 g; TŁUSZCZE 74,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,61 g; BŁONNIK 39,48 g; Sól 3,61 g