

Jadłospis z dnia: 2024-07-11

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SER TOPIONY 17,5 G /alergeny: mleko/
- MIÓD 25 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- SAŁATKA Z FETAŃ 150 G /alergeny: soja; mleko; seler; gorczyca/
- 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: 2294 kcal

BIAŁKO 96,80 g; WĘGLOWODANY 298,72 g; Cukry proste 78,68 g; TŁUSZCZE 84,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,53 g; BŁONNIK 31,55 g; Sól 7,04 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- MIÓD 25 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 25 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1917 kcal

BIAŁKO 78,71 g; WĘGLOWODANY 229,16 g; Cukry proste 74,54 g; TŁUSZCZE 78,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,92 g; BŁONNIK 23,18 g; Sól 3,18 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- MIÓD 25 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 25 G
- 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: 1999 kcal

BIAŁKO 85,49 g; WĘGLOWODANY 321,44 g; Cukry proste 92,44 g; TŁUSZCZE 47,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,44 g; BŁONNIK 30,08 g; Sól 5,39 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2317 kcal

BIAŁKO 130,92 g; WĘGLOWODANY 273,69 g; Cukry proste 53,56 g; TŁUSZCZE 82,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,87 g; BŁONNIK 24,14 g; Sól 6,68 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Obiad

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATKA Z FETA 150 G /alergeny: soja; mleko; seler; gorczyca/
- 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: 2020 kcal

BIAŁKO 109,30 g; WĘGLOWODANY 263,96 g; Cukry proste 41,92 g; TŁUSZCZE 63,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,70 g; BŁONNIK 32,34 g; Sól 7,40 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/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (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: 2222 kcal

BIĄŁKO 108,63 g; WĘGLOWODANY 281,00 g; Cukry proste 62,42 g; TŁUSZCZE 79,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,37 g; BŁONNIK 29,89 g; Sól 3,42 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 PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 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

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- 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
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2197 kcal

BIAŁKO 95,13 g; WĘGLOWODANY 311,59 g; Cukry proste 87,86 g; TŁUSZCZE 68,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,52 g; BŁONNIK 28,62 g; Sól 5,02 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- MIÓD 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- 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: 2271 kcal

BIAŁKO 52,87 g; WĘGLOWODANY 408,83 g; Cukry proste 112,72 g; TŁUSZCZE 56,87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,17 g; BŁONNIK 47,71 g; Sól 3,63 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2151 kcal

BIAŁKO 133,65 g; WĘGLOWODANY 253,88 g; Cukry proste 44,06 g; TŁUSZCZE 71,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,90 g; BŁONNIK 22,27 g; Sól 3,69 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- 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: 2243 kcal

BIAŁKO 105,78 g; WĘGLOWODANY 283,65 g; Cukry proste 72,18 g; TŁUSZCZE 80,09 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 40,56 g; BŁONNIK 21,41 g; Sól 5,11 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 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)
- RYŻOWA 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)
- MARCHWIANKA spec. 400 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1894 kcal

BIAŁKO 95,51 g; WĘGLOWODANY 219,23 g; Cukry proste 139,40 g; TŁUSZCZE 71,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,88 g; BŁONNIK 8,21 g; Sól 2,14 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 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

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 50 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
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2274 kcal

BIAŁKO 103,78 g; WĘGLOWODANY 308,64 g; Cukry proste 86,42 g; TŁUSZCZE 74,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,00 g; BŁONNIK 27,00 g; Sól 5,07 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- 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: 2013 kcal

BIAŁKO 96,20 g; WĘGLOWODANY 294,85 g; Cukry proste 78,60 g; TŁUSZCZE 56,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,57 g; BŁONNIK 31,06 g; Sól 5,43 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- MIÓD 25 G
- 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- DŻEM 25 G
- JOGURT NATURALNY 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: 2379 kcal

BIAŁKO 76,67 g; WĘGLOWODANY 370,03 g; Cukry proste 89,17 g; TŁUSZCZE 72,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,94 g; BŁONNIK 36,79 g; Sól 3,32 g