

Jadłospis z dnia: 2024-07-12

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATA 15 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/



Obiad

- BOTWINA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ŚLEDŹ W ŚMIETANIE 200 G /alergeny: ryby; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

- SER ŻÓŁTY 50 G **/alergeny: mleko/**
- POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G **/alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/**
- 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: 2310 kcal

BIAŁKO 102,58 g; WĘGLOWODANY 263,58 g; Cukry proste 59,90 g; TŁUSZCZE 97,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 47,95 g; BŁONNIK 22,95 g; Sól 24,45 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- 2 JAJA 100 G (G) **/alergeny: jaja/**
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATA 15 G
- 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)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G **/alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/**
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G **/alergeny: mleko/**
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2007 kcal

BIAŁKO 105,76 g; WĘGLOWODANY 205,96 g; Cukry proste 44,51 g; TŁUSZCZE 86,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,77 g; BŁONNIK 22,83 g; Sól 4,85 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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 NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2198 kcal

BIAŁKO 110,93 g; WĘGLOWODANY 325,31 g; Cukry proste 65,40 g; TŁUSZCZE 55,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,40 g; BŁONNIK 27,49 g; Sól 5,86 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- 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

- 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/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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: 2282 kcal

BIAŁKO 127,56 g; WĘGLOWODANY 302,48 g; Cukry proste 79,24 g; TŁUSZCZE 67,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,94 g; BŁONNIK 28,10 g; Sól 6,97 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- 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

- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

- BOTWINA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2038 kcal

BIAŁKO 120,48 g; WĘGLOWODANY 275,61 g; Cukry proste 50,98 g; TŁUSZCZE 57,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,49 g; BŁONNIK 41,19 g; Sól 6,22 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (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: 2456 kcal

BIAŁKO 118,54 g; WĘGLOWODANY 333,89 g; Cukry proste 75,53 g; TŁUSZCZE 78,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,88 g; BŁONNIK 30,19 g; Sól 3,35 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 RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- POWIDŁA 25 G
- 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

- BOTWINA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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: 2076 kcal

BIAŁKO 96,59 g; WĘGLOWODANY 288,77 g; Cukry proste 67,84 g; TŁUSZCZE 64,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,44 g; BŁONNIK 28,27 g; Sól 5,19 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATA 15 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/
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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: 2269 kcal

BIAŁKO 54,11 g; WĘGLOWODANY 392,50 g; Cukry proste 85,49 g; TŁUSZCZE 62,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,27 g; BŁONNIK 41,55 g; Sól 3,49 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- 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 spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /alergeny: mleko/
- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (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: 2202 kcal

BIAŁKO 116,15 g; WĘGLOWODANY 302,35 g; Cukry proste 70,22 g; TŁUSZCZE 64,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,91 g; BŁONNIK 28,76 g; Sól 4,31 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- POWIDŁA 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

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

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2204 kcal

BIAŁKO 109,07 g; WĘGLOWODANY 282,55 g; Cukry proste 58,61 g; TŁUSZCZE 75,52 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,15 g; BŁONNIK 25,41 g; Sól 5,61 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: mleko/

Drugie śniadanie

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

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- GALARETKA 500 ML
- SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/
- GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

Cały dzień

Kaloryczność: 1831 kcal

BIAŁKO 100,03 g; WĘGLOWODANY 222,72 g; Cukry proste 135,76 g; TŁUSZCZE 60,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,05 g; BŁONNIK 5,58 g; Sól 2,00 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- POWIDŁA 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

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

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2246 kcal

BIAŁKO 110,21 g; WĘGLOWODANY 289,05 g; Cukry proste 59,35 g; TŁUSZCZE 76,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,92 g; BŁONNIK 26,06 g; Sól 5,64 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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 spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA DROBOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2014 kcal

BIAŁKO 107,42 g; WĘGLOWODANY 300,45 g; Cukry proste 74,08 g; TŁUSZCZE 48,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,85 g; BŁONNIK 28,90 g; Sól 5,07 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATA 15 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

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

Kolacja

- TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 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: 2081 kcal

BIAŁKO 63,21 g; WĘGLOWODANY 310,76 g; Cukry proste 77,49 g; TŁUSZCZE 70,72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,92 g; BŁONNIK 29,67 g; Sól 3,12 g