

Jadłospis z dnia: 2024-07-13

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- DŻEM 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2229 kcal

BIAŁKO 90,67 g; WĘGLOWODANY 300,09 g; Cukry proste 75,83 g; TŁUSZCZE 79,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,51 g; BŁONNIK 30,18 g; Sól 5,73 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2354 kcal

BIAŁKO 114,51 g; WĘGLOWODANY 309,38 g; Cukry proste 106,72 g; TŁUSZCZE 77,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,71 g; BŁONNIK 33,23 g; Sól 3,61 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURACZKI 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2146 kcal

BIAŁKO 84,13 g; WĘGLOWODANY 341,38 g; Cukry proste 84,55 g; TŁUSZCZE 55,40 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 15,40 g; BŁONNIK 31,82 g; Sól 4,86 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- 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/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

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

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- SEREK WIEJSKI 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: 2410 kcal

BIAŁKO 133,49 g; WĘGLOWODANY 284,28 g; Cukry proste 69,22 g; TŁUSZCZE 86,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,27 g; BŁONNIK 24,98 g; Sól 6,53 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SCHAB PIECZONY 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

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

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2019 kcal

BIAŁKO 108,44 g; WĘGLOWODANY 229,96 g; Cukry proste 48,66 g; TŁUSZCZE 79,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,78 g; BŁONNIK 32,84 g; Sól 7,36 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 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

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 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 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2100 kcal

BIAŁKO 119,85 g; WĘGLOWODANY 258,85 g; Cukry proste 45,95 g; TŁUSZCZE 70,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,84 g; BŁONNIK 28,59 g; Sól 3,44 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/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- 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/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2224 kcal

BIAŁKO 90,44 g; WĘGLOWODANY 309,71 g; Cukry proste 79,16 g; TŁUSZCZE 74,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,66 g; BŁONNIK 29,10 g; Sól 5,06 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- CUKINIA DUSZONA Z POMIDORAMI DIETETYCZNA 300 G (D)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2237 kcal

BIAŁKO 57,45 g; WĘGLOWODANY 384,57 g; Cukry proste 83,90 g; TŁUSZCZE 59,57 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 29,85 g; BŁONNIK 41,27 g; Sól 3,77 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 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
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2189 kcal

BIAŁKO 131,22 g; WĘGLOWODANY 293,27 g; Cukry proste 68,20 g; TŁUSZCZE 59,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,25 g; BŁONNIK 28,10 g; Sól 3,51 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- 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/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2389 kcal

BIAŁKO 111,58 g; WĘGLOWODANY 313,57 g; Cukry proste 86,46 g; TŁUSZCZE 81,31 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 41,61 g; BŁONNIK 27,48 g; Sól 4,86 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 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)
- MARCHWIANKA spec. 400 ML

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1864 kcal

BIAŁKO 93,17 g; WĘGLOWODANY 218,26 g; Cukry proste 136,79 g; TŁUSZCZE 69,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,08 g; BŁONNIK 7,33 g; Sól 2,08 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- 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/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2431 kcal

BIAŁKO 112,72 g; WĘGLOWODANY 320,07 g; Cukry proste 87,20 g; TŁUSZCZE 82,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,38 g; BŁONNIK 28,13 g; Sól 4,89 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 70 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

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 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: 2074 kcal

BIAŁKO 94,62 g; WĘGLOWODANY 300,04 g; Cukry proste 74,07 g; TŁUSZCZE 60,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,03 g; BŁONNIK 28,94 g; Sól 5,03 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- 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
- CUKINIA DUSZONA Z POMIDORAMI DIETETYCZNA 300 G (D)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- SAŁATA 15 G
- POWIDŁA 25 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2397 kcal

BIAŁKO 62,97 g; WĘGLOWODANY 390,31 g; Cukry proste 96,85 g; TŁUSZCZE 71,66 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,38 g; BŁONNIK 38,90 g; Sól 3,84 g