

Jadłospis z dnia: 2024-07-14

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- JOGURT OWOCOWY Z OWSIANKĄ 180 G /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- 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

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2029 kcal

BIAŁKO 111,07 g; WĘGLOWODANY 253,17 g; Cukry proste 54,98 g; TŁUSZCZE 68,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,73 g; BŁONNIK 26,91 g; Sól 6,13 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

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

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2059 kcal

BIAŁKO 119,38 g; WĘGLOWODANY 197,53 g; Cukry proste 46,24 g; TŁUSZCZE 88,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,06 g; BŁONNIK 21,15 g; Sól 4,31 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- POWIDŁA 25 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2194 kcal

BIAŁKO 122,94 g; WĘGLOWODANY 300,38 g; Cukry proste 70,29 g; TŁUSZCZE 59,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 18,83 g; BŁONNIK 24,74 g; Sól 6,36 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: 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

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2203 kcal

BIAŁKO 123,59 g; WĘGLOWODANY 273,28 g; Cukry proste 65,97 g; TŁUSZCZE 72,81 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,17 g; BŁONNIK 27,70 g; Sól 6,55 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- SER ŻÓŁTY 30 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

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2020 kcal

BIAŁKO 126,15 g; WĘGLOWODANY 258,59 g; Cukry proste 49,95 g; TŁUSZCZE 59,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,66 g; BŁONNIK 35,53 g; Sól 7,08 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (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: 2281 kcal

BIAŁKO 113,58 g; WĘGLOWODANY 282,45 g; Cukry proste 83,66 g; TŁUSZCZE 83,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,80 g; BŁONNIK 33,10 g; Sól 3,26 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

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- 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

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2008 kcal

BIĄŁKO 108,19 g; WĘGLOWODANY 258,41 g; Cukry proste 55,40 g; TŁUSZCZE 64,61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,31 g; BŁONNIK 27,25 g; Sól 6,30 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/
- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/
- 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: 2236 kcal

BIAŁKO 56,32 g; WĘGLOWODANY 385,78 g; Cukry proste 100,65 g; TŁUSZCZE 60,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,73 g; BŁONNIK 44,39 g; Sól 4,31 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2249 kcal

BIAŁKO 131,53 g; WĘGLOWODANY 262,74 g; Cukry proste 59,05 g; TŁUSZCZE 78,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,80 g; BŁONNIK 26,68 g; Sól 3,71 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Obiad

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2006 kcal

BIAŁKO 108,52 g; WĘGLOWODANY 251,81 g; Cukry proste 56,86 g; TŁUSZCZE 67,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,10 g; BŁONNIK 26,53 g; Sól 5,70 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

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

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 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

- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: 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

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2111 kcal

BIAŁKO 118,04 g; WĘGLOWODANY 260,98 g; Cukry proste 57,72 g; TŁUSZCZE 70,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,85 g; BŁONNIK 27,25 g; Sól 6,37 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- 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
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2151 kcal

BIAŁKO 128,73 g; WĘGLOWODANY 279,86 g; Cukry proste 78,08 g; TŁUSZCZE 62,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,62 g; BŁONNIK 30,08 g; Sól 5,58 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- 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

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

Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2159 kcal

BIAŁKO 66,73 g; WĘGLOWODANY 318,07 g; Cukry proste 65,44 g; TŁUSZCZE 75,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,97 g; BŁONNIK 37,71 g; Sól 4,89 g