

Jadłospis z dnia: 2024-07-15

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- OGÓREK KISZONY 70 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

- ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/
- PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

- SURÓWKA WARZYWNA Z PAPRYKĄ b/c 100 G /alergeny: gorczyca/
- RYŻ BRAŹOWY 180 G
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 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: 2260 kcal

BIAŁKO 106,85 g; WĘGLOWODANY 289,26 g; Cukry proste 54,73 g; TŁUSZCZE 79,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,03 g; BŁONNIK 28,64 g; Sól 6,17 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
- MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 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: 2067 kcal

BIAŁKO 117,10 g; WĘGLOWODANY 228,16 g; Cukry proste 55,95 g; TŁUSZCZE 78,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,23 g; BŁONNIK 23,90 g; Sól 3,42 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- POWIDŁA 25 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/
- MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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: 2274 kcal

BIAŁKO 117,25 g; WĘGLOWODANY 337,52 g; Cukry proste 76,20 g; TŁUSZCZE 56,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 16,88 g; BŁONNIK 32,13 g; Sól 3,48 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 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

- ZIEMNIACZANA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/
- MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/
- RYŻ 180 G
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2411 kcal

BIAŁKO 154,22 g; WĘGLOWODANY 304,04 g; Cukry proste 53,15 g; TŁUSZCZE 68,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,08 g; BŁONNIK 24,18 g; Sól 4,04 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK KISZONY 70 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
- JABŁKO 250 G

Obiad

- ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/
- PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/
- SURÓWKA WARZYWNA Z PAPRYKĄ b/c 100 G /alergeny: gorczyca/
- RYŻ BRAŹOWY 180 G
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- SOK WIELOWARZYWNY 300 ML /alergeny: seler/

Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2126 kcal

BIAŁKO 120,28 g; WĘGLOWODANY 286,64 g; Cukry proste 54,45 g; TŁUSZCZE 62,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,16 g; BŁONNIK 40,66 g; Sól 8,73 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JABŁKO 250 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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: 2153 kcal

BIAŁKO 110,28 g; WĘGLOWODANY 280,35 g; Cukry proste 66,73 g; TŁUSZCZE 71,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,42 g; BŁONNIK 29,31 g; Sól 3,16 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 ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- POWIDŁA 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

- ZIEMNIACZANA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 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: 2215 kcal

BIAŁKO 108,00 g; WĘGLOWODANY 304,05 g; Cukry proste 53,89 g; TŁUSZCZE 67,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,26 g; BŁONNIK 23,76 g; Sól 3,58 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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)
- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (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: 2395 kcal

BIAŁKO 58,45 g; WĘGLOWODANY 414,66 g; Cukry proste 82,12 g; TŁUSZCZE 64,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,29 g; BŁONNIK 42,38 g; Sól 2,78 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- TWARÓG W PASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SAŁATA 15 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2162 kcal

BIAŁKO 137,87 g; WĘGLOWODANY 267,05 g; Cukry proste 43,59 g; TŁUSZCZE 64,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,66 g; BŁONNIK 21,50 g; Sól 3,71 g

Dieta: PAPPKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- TWARÓG 120 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

- ZIEMNIACZANA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/
- MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- 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: 2247 kcal

BIAŁKO 124,61 g; WĘGLOWODANY 287,39 g; Cukry proste 55,23 g; TŁUSZCZE 70,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,84 g; BŁONNIK 23,93 g; Sól 3,70 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; 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)
- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 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: 1886 kcal

BIAŁKO 97,55 g; WĘGLOWODANY 225,49 g; Cukry proste 135,77 g; TŁUSZCZE 66,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,20 g; BŁONNIK 5,68 g; Sól 2,03 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- TWARÓG 120 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

- ZIEMNIACZANA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- 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: 2365 kcal

BIAŁKO 126,37 g; WĘGLOWODANY 304,50 g; Cukry proste 55,53 g; TŁUSZCZE 75,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,17 g; BŁONNIK 22,60 g; Sól 3,70 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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)
- PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2055 kcal

BIAŁKO 113,37 g; WĘGLOWODANY 290,99 g; Cukry proste 51,22 g; TŁUSZCZE 53,04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,41 g; BŁONNIK 21,82 g; Sól 3,58 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 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

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (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: 2450 kcal

BIAŁKO 73,89 g; WĘGLOWODANY 376,33 g; Cukry proste 59,44 g; TŁUSZCZE 78,47 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,48 g; BŁONNIK 33,54 g; Sól 3,80 g