

Jadłospis z dnia: 2024-07-18

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- SER TOPIONY 17,5 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR 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

- POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/
- ROLADKA Z INDYKA ZE SZPINAKIEM I SEREM 120 G (P) /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

- SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I PORA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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: 2348 kcal

BIĄŁKO 108,03 g; WĘGLOWODANY 290,45 g; Cukry proste 59,00 g; TŁUSZCZE 87,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,95 g; BŁONNIK 25,31 g; Sól 5,77 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

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

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1969 kcal

BIAŁKO 134,15 g; WĘGLOWODANY 219,95 g; Cukry proste 68,40 g; TŁUSZCZE 62,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,32 g; BŁONNIK 22,07 g; Sól 3,21 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM I RODZYNKAMI 250 /alergeny: gluten; soja; dwutlenek siarki/
- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 25 G
- HERBATA 200 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- POMIDOR 70 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2214 kcal

BIĄŁKO 140,19 g; WĘGLOWODANY 330,49 g; Cukry proste 98,02 g; TŁUSZCZE 41,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,48 g; BŁONNIK 28,46 g; Sól 3,24 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/
- FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Podwieczorek

- BUDYŃ 200 G (G) /alergeny: mleko/

Kolacja

- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Cały dzień

Kaloryczność: 2428 kcal

BIAŁKO 142,19 g; WĘGLOWODANY 317,94 g; Cukry proste 92,57 g; TŁUSZCZE 68,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,53 g; BŁONNIK 22,19 g; Sól 4,49 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 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

- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

- POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I PORA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

Podwieczorek

- SOK POMIDOROWY 195 ML

Kolacja

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2033 kcal

BIAŁKO 144,12 g; WĘGLOWODANY 264,47 g; Cukry proste 36,79 g; TŁUSZCZE 49,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,75 g; BŁONNIK 30,76 g; Sól 5,92 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

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

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2151 kcal

BIĄŁKO 128,65 g; WĘGLOWODANY 288,00 g; Cukry proste 67,26 g; TŁUSZCZE 59,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,36 g; BŁONNIK 31,06 g; Sól 3,50 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 70 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

- POMIDOROWA Z RYZEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/
- FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- POMIDOR 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2130 kcal

BIAŁKO 118,81 g; WĘGLOWODANY 286,24 g; Cukry proste 71,95 g; TŁUSZCZE 59,95 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,13 g; BŁONNIK 22,22 g; Sól 3,21 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM I RODZYNKAMI 250 /alergeny: gluten; soja; dwutlenek siarki/
- SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- HERBATA 200 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/
- WARZYWA PIECZONE 350 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2243 kcal

BIAŁKO 59,90 g; WĘGLOWODANY 382,88 g; Cukry proste 87,36 g; TŁUSZCZE 59,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,04 g; BŁONNIK 38,18 g; Sól 3,22 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2122 kcal

BIAŁKO 154,96 g; WĘGLOWODANY 271,05 g; Cukry proste 56,49 g; TŁUSZCZE 49,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 19,57 g; BŁONNIK 20,24 g; Sól 3,51 g

Dieta: PAPPKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/
- FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2176 kcal

BIAŁKO 135,18 g; WĘGLOWODANY 266,57 g; Cukry proste 62,51 g; TŁUSZCZE 65,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,90 g; BŁONNIK 19,68 g; Sól 3,29 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

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

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)
- GALARETKA 500 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: 1862 kcal

BIAŁKO 94,07 g; WĘGLOWODANY 215,26 g; Cukry proste 134,84 g; TŁUSZCZE 70,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,55 g; BŁONNIK 6,88 g; Sól 2,14 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Obiad

- POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/
- FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Cały dzień

Kaloryczność: 2234 kcal

BIAŁKO 136,71 g; WĘGLOWODANY 275,44 g; Cukry proste 63,38 g; TŁUSZCZE 67,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,01 g; BŁONNIK 20,42 g; Sól 3,32 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1968 kcal

BIAŁKO 131,34 g; WĘGLOWODANY 268,40 g; Cukry proste 59,36 g; TŁUSZCZE 45,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,53 g; BŁONNIK 21,82 g; Sól 3,21 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR 70 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- WARZYWA PIECZONE 350 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- SER TOPIONY "TRÓJKĄCIKI" /alergeny: mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2276 kcal

BIAŁKO 64,18 g; WĘGLOWODANY 345,73 g; Cukry proste 68,41 g; TŁUSZCZE 77,33 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 41,79 g; BŁONNIK 33,69 g; Sól 4,49 g