

Jadłospis z dnia: 2024-07-19

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PASTA Z SERKA ŚMIETANKOWEGO I ŁOSOSIA 70 G /alergeny: gluten; ryby; soja; mleko; gorczyca/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- RZODKIEWKI 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

- BOTWINA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 350 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- DŻEM 25 G
- SAŁATA 15 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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: 2186 kcal

BIAŁKO 88,62 g; WĘGLOWODANY 296,00 g; Cukry proste 73,65 g; TŁUSZCZE 75,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,76 g; BŁONNIK 23,20 g; Sól 5,82 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA spec. 100 G
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SAŁATA 15 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: 2125 kcal

BIAŁKO 102,51 g; WĘGLOWODANY 272,35 g; Cukry proste 66,45 g; TŁUSZCZE 71,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,05 g; BŁONNIK 25,06 g; Sól 4,64 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/
- SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA spec. 100 G
- ZIEMIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SAŁATA 15 G
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2007 kcal

BIAŁKO 79,35 g; WĘGLOWODANY 340,26 g; Cukry proste 84,25 g; TŁUSZCZE 42,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g; BŁONNIK 30,62 g; Sól 5,21 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 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

- BOTWINA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- SAŁATA 15 G
- 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: 2341 kcal

BIAŁKO 140,71 g; WĘGLOWODANY 295,65 g; Cukry proste 73,09 g; TŁUSZCZE 71,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,49 g; BŁONNIK 28,06 g; Sól 6,36 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- RZODKIEWKI 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

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

Obiad

- BOTWINA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- SAŁATA 15 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1981 kcal

BIAŁKO 120,96 g; WĘGLOWODANY 259,18 g; Cukry proste 57,25 g; TŁUSZCZE 57,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,54 g; BŁONNIK 34,79 g; Sól 7,67 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- PASTA ZE SCHABU na 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

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA spec. 100 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
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2167 kcal

BIAŁKO 123,39 g; WĘGLOWODANY 262,21 g; Cukry proste 67,76 g; TŁUSZCZE 75,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,21 g; BŁONNIK 31,64 g; Sól 3,19 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 MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- 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

- BOTWINA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/
- SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SAŁATA 15 G
- DŻEM 25 G
- 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: 2129 kcal

BIAŁKO 97,81 g; WĘGLOWODANY 292,95 g; Cukry proste 75,06 g; TŁUSZCZE 67,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,49 g; BŁONNIK 27,31 g; Sól 4,98 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BOTWINA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- DŻEM 25 G
- SAŁATA 15 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: 2224 kcal

BIAŁKO 53,29 g; WĘGLOWODANY 407,43 g; Cukry proste 98,86 g; TŁUSZCZE 50,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,05 g; BŁONNIK 40,23 g; Sól 3,41 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- SAŁATA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SAŁATA 15 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: 2051 kcal

BIAŁKO 120,12 g; WĘGLOWODANY 277,26 g; Cukry proste 68,52 g; TŁUSZCZE 56,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,63 g; BŁONNIK 27,62 g; Sól 4,00 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- 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 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2136 kcal

BIAŁKO 108,69 g; WĘGLOWODANY 267,04 g; Cukry proste 53,33 g; TŁUSZCZE 74,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,99 g; BŁONNIK 25,33 g; Sól 6,12 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)
- RYŻOWA spec. 400 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1863 kcal

BIAŁKO 94,58 g; WĘGLOWODANY 215,54 g; Cukry proste 134,11 g; TŁUSZCZE 69,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,09 g; BŁONNIK 6,48 g; Sól 1,93 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- 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 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2191 kcal

BIAŁKO 110,34 g; WĘGLOWODANY 276,88 g; Cukry proste 56,64 g; TŁUSZCZE 76,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,58 g; BŁONNIK 26,39 g; Sól 6,15 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 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

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/
- 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
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- 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
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2041 kcal

BIAŁKO 126,30 g; WĘGLOWODANY 288,33 g; Cukry proste 69,19 g; TŁUSZCZE 49,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,58 g; BŁONNIK 30,66 g; Sól 5,49 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- RZODKIEWKI 70 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

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 350 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SAŁATA 15 G
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2207 kcal

BIAŁKO 89,93 g; WĘGLOWODANY 301,13 g; Cukry proste 74,02 g; TŁUSZCZE 74,87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,72 g; BŁONNIK 21,48 g; Sól 3,91 g