

Jadłospis z dnia: 2024-07-21

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

Dieta: PODSTAWOWA

Śniadanie

- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- OGÓREK KISZONY 70 G
- JABŁKO 200 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BUKIET Z JARZYN 180 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 160 G /alergeny: ryby/
- 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 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2245 kcal

BIAŁKO 107,23 g; WĘGLOWODANY 264,41 g; Cukry proste 50,39 g; TŁUSZCZE 87,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,04 g; BŁONNIK 31,46 g; Sól 10,50 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- RYŻ BRĄZOWY 180 G
- SZPINAK GOTOWANY (G) /alergeny: mleko/
- KOMPOT 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 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2033 kcal

BIAŁKO 121,44 g; WĘGLOWODANY 191,27 g; Cukry proste 31,61 g; TŁUSZCZE 88,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,12 g; BŁONNIK 21,94 g; Sól 4,08 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/
- 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

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZPINAK GOTOWANY spec. (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2186 kcal

BIAŁKO 119,45 g; WĘGLOWODANY 287,88 g; Cukry proste 59,26 g; TŁUSZCZE 65,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,18 g; BŁONNIK 23,64 g; Sól 6,36 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SZPINAK GOTOWANY (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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: 2217 kcal

BIAŁKO 121,81 g; WĘGLOWODANY 255,83 g; Cukry proste 51,44 g; TŁUSZCZE 81,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,38 g; BŁONNIK 23,82 g; Sól 7,06 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

- JABŁKO 200 G

Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BUKIET Z JARZYN 180 G (G) /alergeny: mleko/
- RYŻ BRAŹOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

Podwieczorek

- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2083 kcal

BIAŁKO 124,60 g; WĘGLOWODANY 270,99 g; Cukry proste 45,09 g; TŁUSZCZE 62,94 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 30,47 g; BŁONNIK 39,84 g; Sól 8,43 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (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: 2349 kcal

BIAŁKO 116,09 g; WĘGLOWODANY 295,02 g; Cukry proste 70,25 g; TŁUSZCZE 83,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,92 g; BŁONNIK 32,58 g; Sól 3,56 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/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SZPINAK GOTOWANY (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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: 2089 kcal

BIAŁKO 112,70 g; WĘGLOWODANY 246,07 g; Cukry proste 44,81 g; TŁUSZCZE 75,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,60 g; BŁONNIK 23,77 g; Sól 6,29 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/
- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- DŻEM 25 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)
- WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYŻ BRĄZOWY 180 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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: 2219 kcal

BIAŁKO 49,52 g; WĘGLOWODANY 381,90 g; Cukry proste 91,71 g; TŁUSZCZE 62,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,31 g; BŁONNIK 40,47 g; Sól 4,33 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SZPINAK GOTOWANY (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2243 kcal

BIAŁKO 142,50 g; WĘGLOWODANY 255,99 g; Cukry proste 57,71 g; TŁUSZCZE 75,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,29 g; BŁONNIK 24,94 g; Sól 3,55 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

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

Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SZPINAK GOTOWANY (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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: 1986 kcal

BIAŁKO 105,98 g; WĘGLOWODANY 232,56 g; Cukry proste 41,15 g; TŁUSZCZE 73,04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,14 g; BŁONNIK 21,42 g; Sól 5,91 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

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

Podwieczorek

- BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (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: 2175 kcal

BIAŁKO 104,75 g; WĘGLOWODANY 248,63 g; Cukry proste 161,64 g; TŁUSZCZE 85,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,18 g; BŁONNIK 6,92 g; Sól 2,47 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SZPINAK GOTOWANY (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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: 2051 kcal

BIAŁKO 107,78 g; WĘGLOWODANY 243,13 g; Cukry proste 42,93 g; TŁUSZCZE 75,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,26 g; BŁONNIK 22,96 g; Sól 5,97 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- 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

- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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: 2173 kcal

BIĄŁKO 119,49 g; WĘGLOWODANY 284,14 g; Cukry proste 76,78 g; TŁUSZCZE 67,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,33 g; BŁONNIK 31,01 g; Sól 5,76 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- 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)
- WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYŻ BRAŹOWY 180 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 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: 1933 kcal

BIAŁKO 65,82 g; WĘGLOWODANY 273,40 g; Cukry proste 53,79 g; TŁUSZCZE 68,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,46 g; BŁONNIK 26,97 g; Sól 3,95 g