

Jadłospis z dnia: 2024-07-25

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

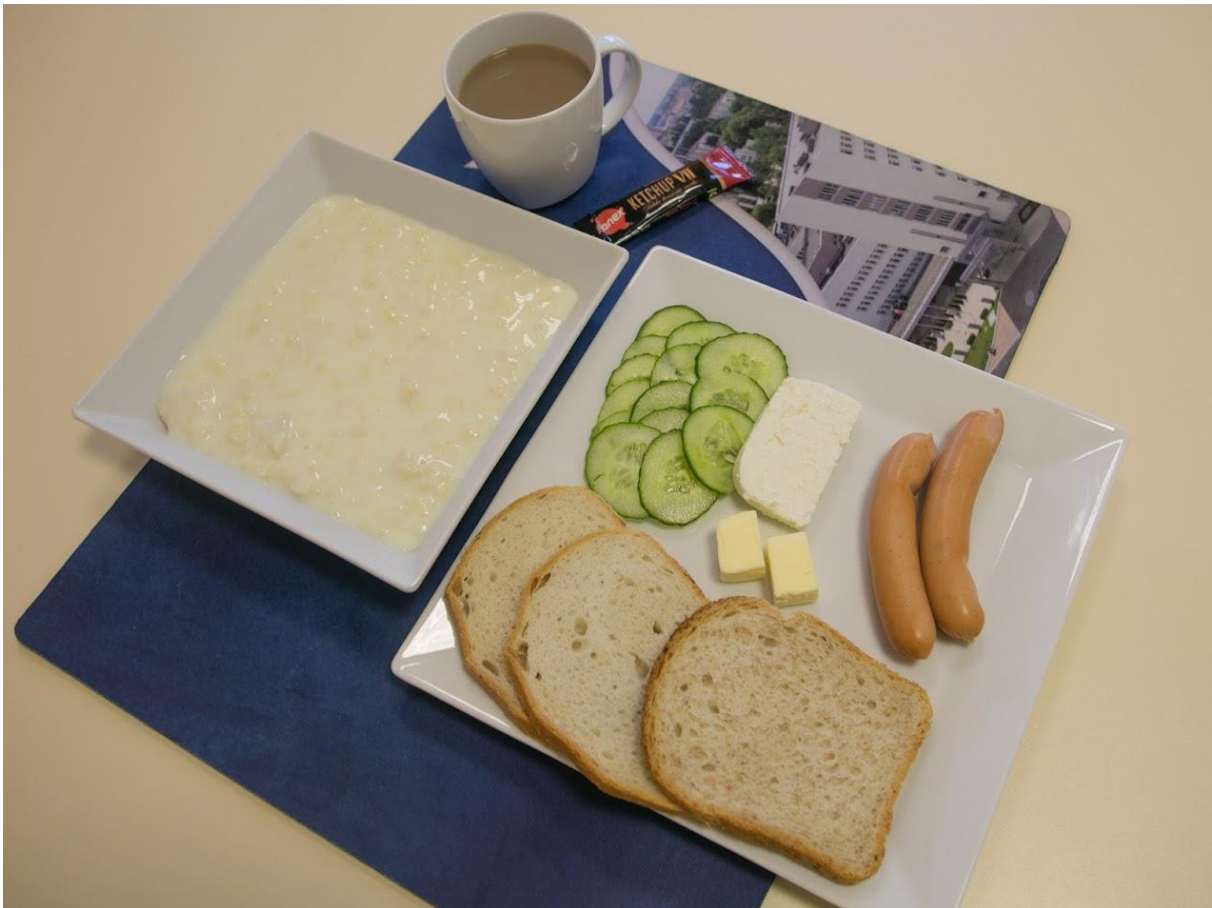
(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- KETCHUP JEDNORAZOWY 15G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- 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

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- POTRAWA MEKSYKAŃSKA 250 G
- RYŻ BRAŹOWY 180 G
- KOMPOT 200 ML (G)



Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- 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
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2255 kcal

BIAŁKO 103,81 g; WĘGLOWODANY 280,29 g; Cukry proste 65,18 g; TŁUSZCZE 84,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,82 g; BŁONNIK 28,49 g; Sól 7,22 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 30 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- DŻEM 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2304 kcal

BIAŁKO 146,76 g; WĘGLOWODANY 274,53 g; Cukry proste 70,55 g; TŁUSZCZE 69,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,32 g; BŁONNIK 21,77 g; Sól 4,34 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- 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: 2032 kcal

BIAŁKO 109,88 g; WĘGLOWODANY 319,95 g; Cukry proste 67,34 g; TŁUSZCZE 39,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g; BŁONNIK 25,51 g; Sól 5,59 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 70 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2447 kcal

BIAŁKO 132,77 g; WĘGLOWODANY 297,70 g; Cukry proste 64,58 g; TŁUSZCZE 84,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,63 g; BŁONNIK 24,95 g; Sól 7,31 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 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

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
- RYŻ BRĄZOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 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: 2050 kcal

BIAŁKO 112,77 g; WĘGLOWODANY 264,49 g; Cukry proste 48,09 g; TŁUSZCZE 67,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,33 g; BŁONNIK 37,84 g; Sól 7,68 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 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

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
- KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO 250 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: 2197 kcal

BIĄŁKO 135,19 g; WĘGLOWODANY 289,01 g; Cukry proste 64,30 g; TŁUSZCZE 61,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,56 g; BŁONNIK 30,06 g; Sól 3,45 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/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- 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

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- 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: 2266 kcal

BIAŁKO 103,47 g; WĘGLOWODANY 297,91 g; Cukry proste 66,87 g; TŁUSZCZE 77,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,12 g; BŁONNIK 25,08 g; Sól 6,92 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- JAGŁANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- ZIEMIANKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- 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: 2206 kcal

BIAŁKO 49,07 g; WĘGLOWODANY 397,61 g; Cukry proste 80,42 g; TŁUSZCZE 54,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,89 g; BŁONNIK 41,66 g; Sól 3,62 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

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

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 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: 2216 kcal

BIAŁKO 145,03 g; WĘGLOWODANY 303,24 g; Cukry proste 73,76 g; TŁUSZCZE 51,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 18,38 g; BŁONNIK 26,66 g; Sól 3,75 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG 120 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

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- 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: 2197 kcal

BIAŁKO 107,14 g; WĘGLOWODANY 273,18 g; Cukry proste 58,37 g; TŁUSZCZE 79,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,58 g; BŁONNIK 25,49 g; Sól 6,53 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

Drugie śniadanie

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

Obiad

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1942 kcal

BIAŁKO 98,31 g; WĘGLOWODANY 228,06 g; Cukry proste 137,71 g; TŁUSZCZE 72,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,41 g; BŁONNIK 8,31 g; Sól 2,25 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG 120 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

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- 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: 2278 kcal

BIAŁKO 108,38 g; WĘGLOWODANY 289,38 g; Cukry proste 67,84 g; TŁUSZCZE 80,74 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 41,35 g; BŁONNIK 26,32 g; Sól 6,56 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (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: 2149 kcal

BIAŁKO 135,04 g; WĘGLOWODANY 300,78 g; Cukry proste 75,23 g; TŁUSZCZE 50,69 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 22,40 g; BŁONNIK 27,72 g; Sól 6,27 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- DŻEM 25 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

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

Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Cały dzień

Kaloryczność: 2278 kcal

BIAŁKO 68,12 g; WĘGLOWODANY 364,45 g; Cukry proste 78,12 g; TŁUSZCZE 68,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,57 g; BŁONNIK 37,10 g; Sól 4,17 g