

Jadłospis z dnia: 2024-07-26

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/
- 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/



Obiad

- BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/
- MINTAJ PANIEROWANY PIECZONY 100 G (P) /alergeny: gluten; jaja; ryby/
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)



Kolacja

- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2289 kcal

BIAŁKO 92,91 g; WĘGLOWODANY 308,73 g; Cukry proste 71,16 g; TŁUSZCZE 81,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,19 g; BŁONNIK 32,54 g; Sól 6,29 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- PASTA Z KURCZAKA 120 G (G) /alergeny: mleko; seler/
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- HERBATA 200 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2172 kcal

BIAŁKO 114,16 g; WĘGLOWODANY 223,51 g; Cukry proste 61,96 g; TŁUSZCZE 92,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,50 g; BŁONNIK 24,37 g; Sól 3,94 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- HERBATA 200 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- DŻEM 25 G
- CYTRYNA 15 G
- HERBATA 200 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Cały dzień

Kaloryczność: 2051 kcal

BIAŁKO 118,15 g; WĘGLOWODANY 259,24 g; Cukry proste 57,37 g; TŁUSZCZE 64,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 17,98 g; BŁONNIK 26,82 g; Sól 4,47 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- PASTA Z KURCZAKA 120 G (G) /alergeny: mleko; seler/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Podwieczorek

- BUDYŃ 200 G (G) /alergeny: mleko/

Kolacja

- POLEDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2423 kcal

BIAŁKO 128,22 g; WĘGLOWODANY 303,53 g; Cukry proste 83,86 g; TŁUSZCZE 81,71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,05 g; BŁONNIK 25,85 g; Sól 5,80 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/
- 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

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK WIELOWARZYWNY 300 ML /alergeny: seler/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2030 kcal

BIAŁKO 115,61 g; WĘGLOWODANY 263,05 g; Cukry proste 63,74 g; TŁUSZCZE 63,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,98 g; BŁONNIK 35,17 g; Sól 9,21 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JABŁKO 250 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Obiad

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

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Cały dzień

Kaloryczność: 2184 kcal

BIAŁKO 112,34 g; WĘGLOWODANY 271,97 g; Cukry proste 67,28 g; TŁUSZCZE 78,40 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,82 g; BŁONNIK 31,34 g; Sól 3,25 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 KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- POLEDWICA SOPOCKA 50 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
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2114 kcal

BIAŁKO 99,78 g; WĘGLOWODANY 282,92 g; Cukry proste 66,76 g; TŁUSZCZE 69,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,71 g; BŁONNIK 26,08 g; Sól 5,35 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; 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

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

Kolacja

- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CYTRYNA 15 G
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2172 kcal

BIAŁKO 50,30 g; WĘGLOWODANY 362,47 g; Cukry proste 72,27 g; TŁUSZCZE 66,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,80 g; BŁONNIK 40,62 g; Sól 3,90 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- CYTRYNA 15 G
- HERBATA 200 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2142 kcal

BIAŁKO 119,71 g; WĘGLOWODANY 273,41 g; Cukry proste 54,16 g; TŁUSZCZE 67,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,08 g; BŁONNIK 23,45 g; Sól 4,18 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- HERBATA 200 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2101 kcal

BIAŁKO 96,64 g; WĘGLOWODANY 273,43 g; Cukry proste 56,16 g; TŁUSZCZE 72,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,66 g; BŁONNIK 23,45 g; Sól 5,32 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

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

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: 1911 kcal

BIAŁKO 96,07 g; WĘGLOWODANY 224,51 g; Cukry proste 137,76 g; TŁUSZCZE 71,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,15 g; BŁONNIK 8,97 g; Sól 2,22 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- DŻEM 25 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CYTRYNA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2159 kcal

BIAŁKO 98,13 g; WĘGLOWODANY 282,23 g; Cukry proste 57,02 g; TŁUSZCZE 74,89 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,77 g; BŁONNIK 24,17 g; Sól 5,35 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POLEDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1925 kcal

BIAŁKO 92,91 g; WĘGLOWODANY 297,05 g; Cukry proste 71,90 g; TŁUSZCZE 46,41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,76 g; BŁONNIK 29,04 g; Sól 5,49 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/
- 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

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

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- SOK WIELOWARZYWNY 300 ML /alergeny: seler/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2084 kcal

BIAŁKO 68,93 g; WĘGLOWODANY 294,21 g; Cukry proste 72,11 g; TŁUSZCZE 75,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,46 g; BŁONNIK 29,65 g; Sól 5,98 g