

Jadłospis z dnia: 2024-07-27

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- OGÓREK KISZONY 70 G
- MIÓD 25 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- SAŁATKA Z PSTRĄGIEM 125 G /alergeny: gluten; skorupiaki; jaja; ryby; mleko; seler/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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: 2228 kcal

BIAŁKO 96,73 g; WĘGLOWODANY 282,39 g; Cukry proste 72,01 g; TŁUSZCZE 81,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,26 g; BŁONNIK 22,53 g; Sól 7,16 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

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

Obiad

- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- 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/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2013 kcal

BIAŁKO 124,86 g; WĘGLOWODANY 210,13 g; Cukry proste 62,85 g; TŁUSZCZE 75,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,00 g; BŁONNIK 20,92 g; Sól 4,08 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- MIÓD 25 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2090 kcal

BIAŁKO 83,43 g; WĘGLOWODANY 343,32 g; Cukry proste 91,75 g; TŁUSZCZE 47,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g; BŁONNIK 26,10 g; Sól 4,83 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2402 kcal

BIAŁKO 134,08 g; WĘGLOWODANY 293,71 g; Cukry proste 70,77 g; TŁUSZCZE 80,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,04 g; BŁONNIK 25,70 g; Sól 5,41 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/
- 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

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1998 kcal

BIAŁKO 101,90 g; WĘGLOWODANY 262,15 g; Cukry proste 48,78 g; TŁUSZCZE 66,34 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 27,56 g; BŁONNIK 36,80 g; Sól 7,46 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 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
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2386 kcal

BIAŁKO 123,20 g; WĘGLOWODANY 326,54 g; Cukry proste 76,31 g; TŁUSZCZE 72,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,88 g; BŁONNIK 31,08 g; Sól 3,41 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/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- POMIDOR 70 G
- MIÓD 25 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2160 kcal

BIAŁKO 90,74 g; WĘGLOWODANY 300,51 g; Cukry proste 82,74 g; TŁUSZCZE 69,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,60 g; BŁONNIK 24,96 g; Sól 5,11 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

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

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2290 kcal

BIAŁKO 57,37 g; WĘGLOWODANY 398,96 g; Cukry proste 88,65 g; TŁUSZCZE 60,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,76 g; BŁONNIK 44,49 g; Sól 3,64 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- POMIDOR 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 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)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2296 kcal

BIAŁKO 138,39 g; WĘGLOWODANY 301,29 g; Cukry proste 77,11 g; TŁUSZCZE 64,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,31 g; BŁONNIK 28,15 g; Sól 3,67 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MIÓD 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2066 kcal

BIAŁKO 91,55 g; WĘGLOWODANY 282,95 g; Cukry proste 77,92 g; TŁUSZCZE 66,58 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,62 g; BŁONNIK 22,64 g; Sól 4,98 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

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

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 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: 1867 kcal

BIAŁKO 94,90 g; WĘGLOWODANY 218,05 g; Cukry proste 137,96 g; TŁUSZCZE 69,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,09 g; BŁONNIK 9,57 g; Sól 2,09 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MIÓD 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2163 kcal

BIAŁKO 93,14 g; WĘGLOWODANY 301,45 g; Cukry proste 87,51 g; TŁUSZCZE 68,58 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,73 g; BŁONNIK 23,54 g; Sól 5,01 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (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)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2023 kcal

BIAŁKO 101,70 g; WĘGLOWODANY 290,37 g; Cukry proste 78,45 g; TŁUSZCZE 56,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,29 g; BŁONNIK 28,31 g; Sól 4,54 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- MIÓD 25 G
- OGÓREK KISZONY 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

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2294 kcal

BIAŁKO 62,39 g; WĘGLOWODANY 360,38 g; Cukry proste 88,94 g; TŁUSZCZE 74,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,30 g; BŁONNIK 40,35 g; Sól 6,05 g