

Jadłospis z dnia: 2024-07-28

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SEREK FROMAGE 40 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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)
- FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2237 kcal

BIAŁKO 105,78 g; WĘGLOWODANY 268,89 g; Cukry proste 53,18 g; TŁUSZCZE 85,72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 48,30 g; BŁONNIK 27,19 g; Sól 5,83 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2041 kcal

BIAŁKO 118,23 g; WĘGLOWODANY 193,20 g; Cukry proste 46,29 g; TŁUSZCZE 88,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,98 g; BŁONNIK 19,26 g; Sól 3,38 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2182 kcal

BIAŁKO 114,03 g; WĘGLOWODANY 288,32 g; Cukry proste 67,15 g; TŁUSZCZE 67,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,06 g; BŁONNIK 26,75 g; Sól 5,73 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- TWARÓG W PŁASTRACH 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

- RYŻOWA 400 ML /alergeny: seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2287 kcal

BIAŁKO 132,32 g; WĘGLOWODANY 252,78 g; Cukry proste 53,42 g; TŁUSZCZE 85,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,55 g; BŁONNIK 22,93 g; Sól 6,12 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SEREK FROMAGE 40 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

- JABŁKO 250 G

Obiad

- RYŻOWA 400 ML /alergeny: seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
- KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

Podwieczorek

- SOK WIELOWARZYWNY 300 ML /alergeny: seler/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2067 kcal

BIAŁKO 111,04 g; WĘGLOWODANY 269,00 g; Cukry proste 52,31 g; TŁUSZCZE 66,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,43 g; BŁONNIK 36,16 g; Sól 9,50 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

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

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (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: 2207 kcal

BIAŁKO 113,00 g; WĘGLOWODANY 264,78 g; Cukry proste 69,50 g; TŁUSZCZE 82,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,74 g; BŁONNIK 30,18 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

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 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

- RYŻOWA 400 ML /alergeny: seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- DŻEM 25 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1971 kcal

BIAŁKO 96,43 g; WĘGLOWODANY 248,98 g; Cukry proste 53,19 g; TŁUSZCZE 68,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,96 g; BŁONNIK 22,19 g; Sól 5,67 g

Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- RYŻOWA 400 ML /alergeny: seler/
- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- 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/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2040 kcal

BIAŁKO 46,77 g; WĘGLOWODANY 349,21 g; Cukry proste 75,64 g; TŁUSZCZE 57,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,53 g; BŁONNIK 36,79 g; Sól 4,09 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2034 kcal

BIĄŁKO 128,68 g; WĘGLOWODANY 232,50 g; Cukry proste 42,00 g; TŁUSZCZE 68,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,15 g; BŁONNIK 21,10 g; Sól 3,52 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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

- RYŻOWA 400 ML /alergeny: seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 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: 2075 kcal

BIAŁKO 102,66 g; WĘGLOWODANY 264,10 g; Cukry proste 70,40 g; TŁUSZCZE 70,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,79 g; BŁONNIK 24,38 g; Sól 5,18 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

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)
- BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/
- MARCHWIANKA spec. 400 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1862 kcal

BIAŁKO 94,07 g; WĘGLOWODANY 215,26 g; Cukry proste 134,84 g; TŁUSZCZE 70,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,55 g; BŁONNIK 6,88 g; Sól 2,14 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- RYŻOWA 400 ML /alergeny: seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2077 kcal

BIAŁKO 101,84 g; WĘGLOWODANY 264,99 g; Cukry proste 68,05 g; TŁUSZCZE 71,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,96 g; BŁONNIK 24,69 g; Sól 5,14 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2051 kcal

BIAŁKO 125,09 g; WĘGLOWODANY 236,88 g; Cukry proste 44,43 g; TŁUSZCZE 70,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,28 g; BŁONNIK 22,38 g; Sól 5,86 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SEREK FROMAGE 40 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- DŻEM 25 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2071 kcal

BIAŁKO 52,78 g; WĘGLOWODANY 300,49 g; Cukry proste 53,14 g; TŁUSZCZE 78,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,54 g; BŁONNIK 32,01 g; Sól 3,67 g