

Jadłospis z dnia: 2024-08-08

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

DŻEM 25 G

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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/

ROLADKA Z INDYKA ZE SZPINAKIEM I SEREM 120 G (P) /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I PORA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/



Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR 70 G

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G /alergeny: mleko/

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: 2319 kcal

BIAŁKO 100,37 g; WĘGLOWODANY 329,85 g; Cukry proste 63,70 g; TŁUSZCZE 71,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,27 g; BŁONNIK 28,51 g; Sól 4,96 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
POMIDOR 70 G
DŻEM 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/
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Kolacja

POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
POMIDOR 70 G
RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2155 kcal

BIAŁKO 104,78 g; WĘGLOWODANY 320,25 g; Cukry proste 71,11 g; TŁUSZCZE 54,65 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,49 g; BŁONNIK 24,96 g; Sól 3,89 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SER ŻÓŁTY 30 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I PORA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Podwieczorek

JABŁKO 250 G

Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/

TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ 120 G /alergeny: mleko/

SŁONECZNIK 15 G /alergeny: gluten; orzechy; sezam/

CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2051 kcal

BIAŁKO 133,95 g; WĘGLOWODANY 245,32 g; Cukry proste 43,60 g; TŁUSZCZE 65,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,19 g; BŁONNIK 31,45 g; Sól 5,04 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML

SZYNKA GOTOWANA 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2069 kcal

BIAŁKO 131,58 g; WĘGLOWODANY 247,99 g; Cukry proste 54,12 g; TŁUSZCZE 62,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,36 g; BŁONNIK 20,97 g; Sól 3,06 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM I RODZYNKAMI 250 /alergeny: gluten; soja; dwutlenek siarki/

POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR 70 G

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2106 kcal

BIAŁKO 100,98 g; WĘGLOWODANY 357,57 g; Cukry proste 83,17 g; TŁUSZCZE 35,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g; BŁONNIK 26,94 g; Sól 3,71 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Podwieczorek

BUDYŃ 200 G (G) /alergeny: mleko/

Kolacja

POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2239 kcal

BIAŁKO 126,96 g; WĘGLOWODANY 298,91 g; Cukry proste 76,04 g; TŁUSZCZE 63,82 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,41 g; BŁONNIK 22,83 g; Sól 5,29 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

JABŁKO 250 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)

FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2241 kcal

BIĄŁKO 125,93 g; WĘGLOWODANY 316,18 g; Cukry proste 60,14 g; TŁUSZCZE 58,52 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 29,22 g; BŁONNIK 27,69 g; Sól 3,16 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

Kolacja

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

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 NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM I RODZYNKAMI 250 /alergeny: gluten; soja; dwutlenek siarki/

POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2085 kcal

BIAŁKO 54,35 g; WĘGLOWODANY 350,19 g; Cukry proste 77,51 g; TŁUSZCZE 57,54 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,76 g; BŁONNIK 30,84 g; Sól 3,19 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 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

KALAFIOROWA spec. 400 ML (G)

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Kolacja

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2174 kcal

BIAŁKO 144,14 g; WĘGLOWODANY 312,80 g; Cukry proste 61,09 g; TŁUSZCZE 42,66 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 17,54 g; BŁONNIK 23,78 g; Sól 3,47 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2122 kcal

BIAŁKO 108,40 g; WĘGLOWODANY 305,46 g; Cukry proste 64,05 g; TŁUSZCZE 55,39 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,11 g; BŁONNIK 22,42 g; Sól 4,08 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 1889 kcal

BIAŁKO 94,73 g; WĘGLOWODANY 222,40 g; Cukry proste 135,23 g; TŁUSZCZE 70,39 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,52 g; BŁONNIK 8,23 g; Sól 2,16 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
DŻEM 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/
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2129 kcal

BIAŁKO 103,58 g; WĘGLOWODANY 314,73 g; Cukry proste 67,35 g; TŁUSZCZE 54,39 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,43 g; BŁONNIK 23,34 g; Sól 3,87 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
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

KALAFIOROWA spec. 400 ML (G)
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2236 kcal

BIAŁKO 147,59 g; WĘGLOWODANY 326,16 g; Cukry proste 66,32 g; TŁUSZCZE 42,98 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 21,63 g; BŁONNIK 24,98 g; Sól 4,17 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

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

KALAFIOROWA spec. 400 ML (G)

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

Kolacja

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G /alergeny: mleko/

TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ 120 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2228 kcal

BIAŁKO 76,29 g; WĘGLOWODANY 316,70 g; Cukry proste 65,45 g; TŁUSZCZE 77,73 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,43 g; BŁONNIK 26,81 g; Sól 3,61 g