

Jadłospis z dnia: 2024-08-11

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
OGÓREK KISZONY 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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)
SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
DŻEM 25 G
SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 160 G /alergeny: ryby/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2244 kcal

BIAŁKO 107,92 g; WĘGLOWODANY 250,29 g; Cukry proste 41,74 g; TŁUSZCZE 93,20 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,63 g; BŁONNIK 24,93 g; Sól 9,98 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

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

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1980 kcal

BIAŁKO 119,77 g; WĘGLOWODANY 183,47 g; Cukry proste 41,47 g; TŁUSZCZE 86,14 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,81 g; BŁONNIK 19,85 g; Sól 3,25 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

DŻEM 25 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2127 kcal

BIĄŁKO 116,82 g; WĘGLOWODANY 286,02 g; Cukry proste 65,86 g; TŁUSZCZE 61,61 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 19,86 g; BŁONNIK 23,56 g; Sól 5,48 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
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

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Podwieczorek

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
DŻEM 25 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2333 kcal

BIAŁKO 138,25 g; WĘGLOWODANY 269,23 g; Cukry proste 67,61 g; TŁUSZCZE 81,75 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 45,58 g; BŁONNIK 22,00 g; Sól 5,95 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

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

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/

RYŻ BRĄZOWY 180 G

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

Podwieczorek

JABŁKO 250 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2076 kcal

BIĄŁKO 123,25 g; WĘGLOWODANY 253,64 g; Cukry proste 44,80 g; TŁUSZCZE 69,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,60 g; BŁONNIK 34,04 g; Sól 7,67 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2166 kcal

BIAŁKO 114,40 g; WĘGLOWODANY 250,60 g; Cukry proste 40,62 g; TŁUSZCZE 83,14 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,85 g; BŁONNIK 28,17 g; Sól 3,55 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

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

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
JOGURT NATURALNY 150 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

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
SZYMKOWA 50 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

Cały dzień

Kaloryczność: 2058 kcal

BIAŁKO 110,39 g; WĘGLOWODANY 248,82 g; Cukry proste 47,93 g; TŁUSZCZE 72,62 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 40,81 g; BŁONNIK 21,95 g; Sól 5,27 g

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2072 kcal

BIAŁKO 50,53 g; WĘGLOWODANY 347,31 g; Cukry proste 73,45 g; TŁUSZCZE 60,27 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 30,77 g; BŁONNIK 34,95 g; Sól 4,26 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POMIDOR 70 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
JABŁKO 250 G

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
DŻEM 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2145 kcal

BIAŁKO 146,51 g; WĘGLOWODANY 261,89 g; Cukry proste 64,89 g; TŁUSZCZE 61,03 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 25,00 g; BŁONNIK 25,08 g; Sól 3,34 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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

MARCHWIANKA spec. 400 ML
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
DŻEM 25 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2076 kcal

BIAŁKO 104,57 g; WĘGLOWODANY 254,13 g; Cukry proste 57,89 g; TŁUSZCZE 75,24 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 40,43 g; BŁONNIK 22,68 g; Sól 5,06 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1864 kcal

BIAŁKO 93,17 g; WĘGLOWODANY 218,26 g; Cukry proste 136,79 g; TŁUSZCZE 69,68 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,08 g; BŁONNIK 7,33 g; Sól 2,08 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
DŻEM 25 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2059 kcal

BIAŁKO 105,57 g; WĘGLOWODANY 255,58 g; Cukry proste 54,78 g; TŁUSZCZE 71,74 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 40,47 g; BŁONNIK 21,32 g; Sól 4,95 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
JOGURT NATURALNY 150 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
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2104 kcal

BIAŁKO 131,43 g; WĘGLOWODANY 251,84 g; Cukry proste 56,72 g; TŁUSZCZE 68,68 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 30,79 g; BŁONNIK 28,61 g; Sól 4,57 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
JOGURT NATURALNY 150 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML
WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
RYŻ BRAŹOWY 180 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
DŻEM 25 G
JABŁKO 200 G
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2038 kcal

BIAŁKO 77,57 g; WĘGLOWODANY 263,86 g; Cukry proste 53,80 g; TŁUSZCZE 80,73 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,43 g; BŁONNIK 29,09 g; Sól 3,94 g