

Jadłospis z dnia: 2024-08-18

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

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

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

DŻEM 25 G

PAPRYKARZ 135 G /alergeny: gluten; ryby; soja; mleko; seler; gorczyca/

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2247 kcal

BIAŁKO 112,30 g; WĘGLOWODANY 250,88 g; Cukry proste 49,95 g; TŁUSZCZE 91,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,43 g; BŁONNIK 22,15 g; Sól 8,05 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/
SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; 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

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
TWARÓG W PLASTRACH 50 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: 2001 kcal

BIAŁKO 100,32 g; WĘGLOWODANY 247,34 g; Cukry proste 49,28 g; TŁUSZCZE 71,83 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,10 g; BŁONNIK 22,67 g; Sól 5,78 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

MAŚLANKA 200 ML /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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G

KASZA BULGUR 200 G (G) /alergeny: gluten/

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM 120 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2037 kcal

BIAŁKO 127,33 g; WĘGLOWODANY 215,05 g; Cukry proste 55,74 g; TŁUSZCZE 78,97 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,09 g; BŁONNIK 25,52 g; Sól 6,44 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

HERBATA 200 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Obiad

RYŻOWA 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)

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

DŻEM 25 G

HERBATA 200 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1978 kcal

BIAŁKO 118,08 g; WĘGLOWODANY 179,61 g; Cukry proste 33,64 g; TŁUSZCZE 88,22 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,96 g; BŁONNIK 18,77 g; Sól 3,38 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

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

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

POMIDOR 70 G

HERBATA 200 G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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

DŻEM 25 G

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

HERBATA 200 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

Cały dzień

Kaloryczność: 2119 kcal

BIAŁKO 113,88 g; WĘGLOWODANY 274,73 g; Cukry proste 54,50 g; TŁUSZCZE 67,80 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 21,04 g; BŁONNIK 26,26 g; Sól 5,73 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

MASŁANKA 200 ML /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

Obiad

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; 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

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

HERBATA 200 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2183 kcal

BIAŁKO 119,99 g; WĘGLOWODANY 252,88 g; Cukry proste 51,26 g; TŁUSZCZE 80,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,28 g; BŁONNIK 22,99 g; Sól 6,34 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 250 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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

Kolacja

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

JABŁKO 250 G

HERBATA 200 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2140 kcal

BIAŁKO 112,38 g; WĘGLOWODANY 247,07 g; Cukry proste 54,11 g; TŁUSZCZE 82,68 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,71 g; BŁONNIK 27,68 g; Sól 3,11 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 NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

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

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA 400 ML /alergeny: seler/

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

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

DŻEM 25 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1977 kcal

BIAŁKO 46,62 g; WĘGLOWODANY 335,62 g; Cukry proste 62,99 g; TŁUSZCZE 57,68 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,51 g; BŁONNIK 36,30 g; Sól 4,09 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

HERBATA 200 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

Cały dzień

Kaloryczność: 1979 kcal

BIAŁKO 125,98 g; WĘGLOWODANY 226,46 g; Cukry proste 37,15 g; TŁUSZCZE 66,88 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 23,41 g; BŁONNIK 20,61 g; Sól 3,76 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

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

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

MAŚŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

DŻEM 25 G

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

HERBATA 200 G

MAŚŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 1954 kcal

BIAŁKO 101,69 g; WĘGLOWODANY 230,58 g; Cukry proste 43,00 g; TŁUSZCZE 72,96 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,33 g; BŁONNIK 19,95 g; Sól 5,20 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA 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

GALARETKA 500 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

RYŻOWA spec. 400 ML

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: 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

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

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

HERBATA 200 G

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/

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1998 kcal

BIAŁKO 102,04 g; WĘGLOWODANY 251,50 g; Cukry proste 58,50 g; TŁUSZCZE 69,11 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,83 g; BŁONNIK 24,20 g; Sól 5,20 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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 Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2035 kcal

BIAŁKO 125,44 g; WĘGLOWODANY 236,98 g; Cukry proste 47,53 g; TŁUSZCZE 68,90 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 30,17 g; BŁONNIK 22,38 g; Sól 5,92 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 G
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML
ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
DŻEM 25 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2007 kcal

BIAŁKO 68,10 g; WĘGLOWODANY 290,46 g; Cukry proste 46,67 g; TŁUSZCZE 70,36 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,33 g; BŁONNIK 31,52 g; Sól 3,46 g