

Jadłospis z dnia: 2024-08-20

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

SAŁATA 15 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

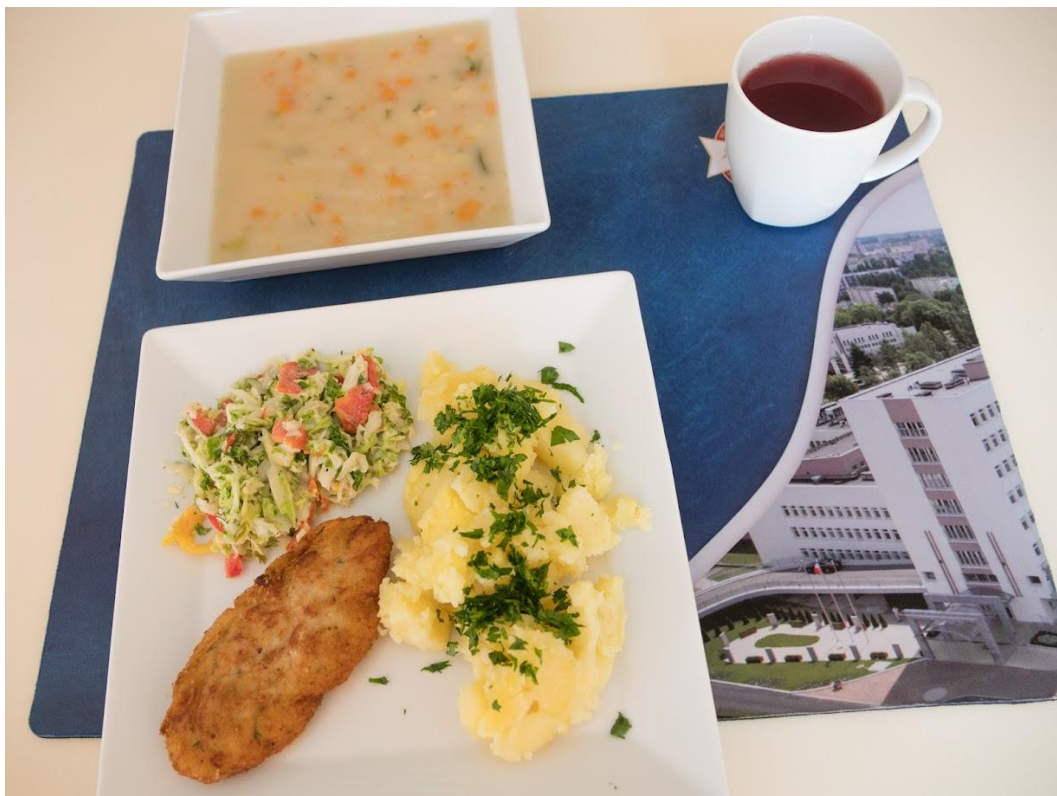
KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

KOTLET RYBNY Z DORSZA 100 G /alergeny: gluten; jaja; ryby/

SURÓWKA Z KAP. PEKIŃ. Z PAPRYKĄ 100G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 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: 2192 kcal

BIAŁKO 107,43 g; WĘGLOWODANY 273,07 g; Cukry proste 52,82 g; TŁUSZCZE 78,61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,22 g; BŁONNIK 23,56 g; Sól 5,19 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SAŁATA 15 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

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

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 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: 2025 kcal

BIAŁKO 111,28 g; WĘGLOWODANY 264,95 g; Cukry proste 50,67 g; TŁUSZCZE 61,42 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,63 g; BŁONNIK 22,52 g; Sól 5,39 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
SAŁATA 15 G
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

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
SURÓWKA Z KAP. PEKIŃ. Z PAPRYKĄ 100G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 250 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
SCHAB GOTOWANY W PLASTRACH 50 G /alergeny: seler/
POMIDOR 70 G
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2007 kcal

BIAŁKO 142,00 g; WĘGLOWODANY 246,32 g; Cukry proste 45,57 g; TŁUSZCZE 56,33 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 25,38 g; BŁONNIK 31,25 g; Sól 6,09 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

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

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2067 kcal

BIAŁKO 86,88 g; WĘGLOWODANY 278,39 g; Cukry proste 67,10 g; TŁUSZCZE 69,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,43 g; BŁONNIK 25,17 g; Sól 3,29 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
SAŁATA 15 G
DŻEM 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POMIDOR 70 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2097 kcal

BIAŁKO 111,48 g; WĘGLOWODANY 314,58 g; Cukry proste 62,62 g; TŁUSZCZE 48,55 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 13,98 g; BŁONNIK 27,77 g; Sól 4,23 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

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

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

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: 2184 kcal

BIAŁKO 124,69 g; WĘGLOWODANY 287,03 g; Cukry proste 65,66 g; TŁUSZCZE 63,51 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,87 g; BŁONNIK 23,34 g; Sól 5,70 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SAŁATA 15 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)

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

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2136 kcal

BIAŁKO 113,76 g; WĘGLOWODANY 259,89 g; Cukry proste 58,95 g; TŁUSZCZE 76,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,68 g; BŁONNIK 28,41 g; Sól 2,89 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 NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 G
DŻEM 25 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

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

Kolacja

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2131 kcal

BIAŁKO 55,48 g; WĘGLOWODANY 353,39 g; Cukry proste 57,17 g; TŁUSZCZE 62,77 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,59 g; BŁONNIK 38,34 g; Sól 3,16 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2072 kcal

BIAŁKO 138,56 g; WĘGLOWODANY 249,76 g; Cukry proste 38,53 g; TŁUSZCZE 61,56 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 22,56 g; BŁONNIK 21,30 g; Sól 3,77 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2203 kcal

BIAŁKO 118,20 g; WĘGLOWODANY 266,46 g; Cukry proste 51,60 g; TŁUSZCZE 77,78 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,66 g; BŁONNIK 24,19 g; Sól 4,39 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 OWOCOWY 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: 1891 kcal

BIAŁKO 93,83 g; WĘGLOWODANY 225,40 g; Cukry proste 137,18 g; TŁUSZCZE 69,64 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 8,68 g; Sól 2,10 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

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

Obiad

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

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2122 kcal

BIAŁKO 110,94 g; WĘGLOWODANY 275,19 g; Cukry proste 63,71 g; TŁUSZCZE 67,92 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,40 g; BŁONNIK 24,33 g; Sól 5,77 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

SEREK WIEJSKI 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: 2005 kcal

BIAŁKO 117,55 g; WĘGLOWODANY 287,06 g; Cukry proste 67,74 g; TŁUSZCZE 47,99 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 24,04 g; BŁONNIK 26,09 g; Sól 5,47 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

DŻEM 25 G

SAŁATA 15 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2207 kcal

BIAŁKO 72,47 g; WĘGLOWODANY 320,93 g; Cukry proste 59,82 g; TŁUSZCZE 77,49 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,37 g; BŁONNIK 35,86 g; Sól 4,34 g