

Jadłospis z dnia: 2024-08-22

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

SER TOPIONY 17,5 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

DŻEM 25 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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 200 G /alergeny: gluten; mleko/

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

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/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2359 kcal

BIAŁKO 102,38 g; WĘGLOWODANY 331,77 g; Cukry proste 77,08 g; TŁUSZCZE 74,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,45 g; BŁONNIK 27,00 g; Sól 4,77 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 200 G /alergeny: gluten; mleko/

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2315 kcal

BIAŁKO 98,58 g; WĘGLOWODANY 335,23 g; Cukry proste 76,90 g; TŁUSZCZE 69,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,56 g; BŁONNIK 25,38 g; Sól 4,35 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 250 G

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2010 kcal

BIAŁKO 128,21 g; WĘGLOWODANY 239,11 g; Cukry proste 41,35 g; TŁUSZCZE 66,03 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,44 g; BŁONNIK 29,73 g; Sól 5,61 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

SAŁATA 15 G

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2091 kcal

BIAŁKO 84,01 g; WĘGLOWODANY 265,70 g; Cukry proste 60,32 g; TŁUSZCZE 78,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,96 g; BŁONNIK 20,42 g; Sól 3,13 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
DŻEM 25 G
POMIDOR 70 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 G
RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2155 kcal

BIAŁKO 106,71 g; WĘGLOWODANY 327,03 g; Cukry proste 73,84 g; TŁUSZCZE 51,89 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 16,02 g; BŁONNIK 27,21 g; Sól 4,15 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

DŻEM 25 G

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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

Cały dzień

Kaloryczność: 2388 kcal

BIAŁKO 136,93 g; WĘGLOWODANY 276,00 g; Cukry proste 56,71 g; TŁUSZCZE 86,18 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,48 g; BŁONNIK 23,85 g; Sól 5,64 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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2376 kcal

BIAŁKO 112,09 g; WĘGLOWODANY 317,63 g; Cukry proste 68,40 g; TŁUSZCZE 78,55 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,23 g; BŁONNIK 26,92 g; Sól 3,09 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

HERBATA 200 G

Obiad

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

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 1,17g; BŁONNIK 4,95g; sól 0,90g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I WARZYWAMI 300 G

DŻEM 25 G

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

HERBATA 200 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2142 kcal

BIAŁKO 60,67 g; WĘGLOWODANY 361,89 g; Cukry proste 70,79 g; TŁUSZCZE 57,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,11 g; BŁONNIK 37,33 g; Sól 3,59 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 200 G /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2343 kcal

BIAŁKO 126,93 g; WĘGLOWODANY 315,51 g; Cukry proste 66,78 g; TŁUSZCZE 68,27 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 23,00 g; BŁONNIK 24,24 g; Sól 3,61 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; 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 spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 200 G /alergeny: gluten; mleko/

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2236 kcal

BIAŁKO 94,27 g; WĘGLOWODANY 312,35 g; Cukry proste 65,24 g; TŁUSZCZE 71,84 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,36 g; BŁONNIK 23,04 g; Sól 4,29 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT OWOCOWY 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1894 kcal

BIAŁKO 95,51 g; WĘGLOWODANY 219,23 g; Cukry proste 139,40 g; TŁUSZCZE 71,86 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,88 g; BŁONNIK 8,21 g; Sól 2,14 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

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

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

DŻEM 25 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 200 G /alergeny: gluten; mleko/

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2300 kcal

BIAŁKO 97,82 g; WĘGLOWODANY 332,14 g; Cukry proste 74,91 g; TŁUSZCZE 68,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,53 g; BŁONNIK 24,41 g; Sól 4,34 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

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

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 200 G /alergeny: gluten; mleko/

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2332 kcal

BIAŁKO 119,44 g; WĘGLOWODANY 322,37 g; Cukry proste 72,67 g; TŁUSZCZE 67,91 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 27,89 g; BŁONNIK 25,46 g; Sól 4,52 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

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

RYŻOWA spec. 400 ML

GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 200 G /alergeny: gluten; mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2140 kcal

BIAŁKO 60,09 g; WĘGLOWODANY 331,07 g; Cukry proste 83,70 g; TŁUSZCZE 69,39 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,98 g; BŁONNIK 29,49 g; Sól 3,86 g