

Jadłospis z dnia: 2024-08-25

SPOSODY OBRÓBKI POSIŁKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
OGÓREK ŚWIEŻY 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

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
POMIDOR 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
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: 2000 kcal

BIAŁKO 111,74 g; WĘGLOWODANY 247,33 g; Cukry proste 47,89 g; TŁUSZCZE 65,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,86 g; BŁONNIK 24,15 g; Sól 5,64 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
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/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
POMIDOR 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2038 kcal

BIAŁKO 108,74 g; WĘGLOWODANY 257,18 g; Cukry proste 54,53 g; TŁUSZCZE 66,90 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,90 g; BŁONNIK 24,64 g; Sól 5,85 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
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

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
RYŻ BRAŹOWY 180 G
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
POMIDOR 70 G
WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2043 kcal

BIAŁKO 127,69 g; WĘGLOWODANY 275,05 g; Cukry proste 42,35 g; TŁUSZCZE 54,05 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 25,97 g; BŁONNIK 34,07 g; Sól 6,73 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 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

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

Kolacja

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2283 kcal

BIAŁKO 107,48 g; WĘGLOWODANY 283,55 g; Cukry proste 51,32 g; TŁUSZCZE 85,34 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,02 g; BŁONNIK 19,78 g; Sól 3,77 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
SAŁATA 15 G
DŻEM 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
POMIDOR 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2132 kcal

BIAŁKO 141,74 g; WĘGLOWODANY 237,22 g; Cukry proste 47,21 g; TŁUSZCZE 71,46 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 22,65 g; BŁONNIK 22,65 g; Sól 5,20 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
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/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2266 kcal

BIAŁKO 144,31 g; WĘGLOWODANY 267,42 g; Cukry proste 61,54 g; TŁUSZCZE 72,02 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 40,97 g; BŁONNIK 25,11 g; Sól 6,18 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 250 G

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

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

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

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

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2226 kcal

BIAŁKO 114,43 g; WĘGLOWODANY 263,68 g; Cukry proste 50,26 g; TŁUSZCZE 83,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,89 g; BŁONNIK 26,83 g; Sól 3,39 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

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

POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2158 kcal

BIAŁKO 55,38 g; WĘGLOWODANY 365,09 g; Cukry proste 76,65 g; TŁUSZCZE 58,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,22 g; BŁONNIK 33,47 g; Sól 3,82 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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)

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

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

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2056 kcal

BIAŁKO 130,88 g; WĘGLOWODANY 247,17 g; Cukry proste 46,86 g; TŁUSZCZE 63,44 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 23,47 g; BŁONNIK 22,76 g; Sól 3,61 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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

RYŻOWA spec. 400 ML
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2063 kcal

BIAŁKO 99,22 g; WĘGLOWODANY 255,92 g; Cukry proste 45,74 g; TŁUSZCZE 73,78 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,75 g; BŁONNIK 21,52 g; Sól 4,84 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 OWOCOWY 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: 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

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI PUREE 200 G
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2046 kcal

BIAŁKO 109,33 g; WĘGLOWODANY 244,98 g; Cukry proste 44,16 g; TŁUSZCZE 72,67 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,11 g; BŁONNIK 23,49 g; Sól 5,73 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2055 kcal

BIAŁKO 141,22 g; WĘGLOWODANY 250,88 g; Cukry proste 55,93 g; TŁUSZCZE 57,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,93 g; BŁONNIK 23,42 g; Sól 6,10 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
DŻEM 25 G
OGÓREK ŚWIEŻY 50 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
MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO 250 G

Kolacja

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2060 kcal

BIAŁKO 70,91 g; WĘGLOWODANY 276,67 g; Cukry proste 64,50 g; TŁUSZCZE 77,55 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,70 g; BŁONNIK 25,15 g; Sól 4,76 g