

Jadłospis z dnia: 2024-08-26

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

OGÓREK KISZONY 70 G

POWIDŁA 25 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 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 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2267 kcal

BIAŁKO 110,96 g; WĘGLOWODANY 292,00 g; Cukry proste 62,19 g; TŁUSZCZE 77,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,64 g; BŁONNIK 25,51 g; Sól 5,24 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2168 kcal

BIAŁKO 101,23 g; WĘGLOWODANY 301,45 g; Cukry proste 67,79 g; TŁUSZCZE 66,22 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,38 g; BŁONNIK 25,11 g; Sól 3,58 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
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

JABŁKO 250 G
WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 G
SAŁATA 15 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2086 kcal

BIAŁKO 125,22 g; WĘGLOWODANY 289,34 g; Cukry proste 48,92 g; TŁUSZCZE 52,89 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 24,64 g; BŁONNIK 33,98 g; Sól 6,11 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

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/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2050 kcal

BIAŁKO 116,79 g; WĘGLOWODANY 227,85 g; Cukry proste 63,82 g; TŁUSZCZE 76,36 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,02 g; BŁONNIK 25,51 g; Sól 3,31 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/

POWIDŁA 25 G

POMIDOR 70 G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2082 kcal

BIAŁKO 99,08 g; WĘGLOWODANY 336,20 g; Cukry proste 83,50 g; TŁUSZCZE 43,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,67 g; BŁONNIK 33,32 g; Sól 3,19 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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 RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2325 kcal

BIAŁKO 147,35 g; WĘGLOWODANY 291,74 g; Cukry proste 58,32 g; TŁUSZCZE 67,47 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,20 g; BŁONNIK 25,35 g; Sól 4,04 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

JABŁKO 250 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)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 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

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: 2205 kcal

BIAŁKO 112,17 g; WĘGLOWODANY 293,02 g; Cukry proste 65,75 g; TŁUSZCZE 70,88 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,42 g; BŁONNIK 31,66 g; Sól 3,34 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

Obiad

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

HERBATA 200 G

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 1,17 g; BŁONNIK 4,95 g; Sól 0,90 g

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

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

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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)

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

DŻEM 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2345 kcal

BIAŁKO 57,68 g; WĘGLOWODANY 400,58 g; Cukry proste 71,73 g; TŁUSZCZE 63,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,23 g; BŁONNIK 38,29 g; Sól 2,63 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JABŁKO 250 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)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2130 kcal

BIAŁKO 129,16 g; WĘGLOWODANY 279,13 g; Cukry proste 60,50 g; TŁUSZCZE 60,37 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 22,12 g; BŁONNIK 27,19 g; Sól 3,70 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

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

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2187 kcal

BIAŁKO 104,53 g; WĘGLOWODANY 301,86 g; Cukry proste 73,19 g; TŁUSZCZE 66,35 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,56 g; BŁONNIK 23,87 g; Sól 3,72 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

Drugie śniadanie

JOGURT OWOCOWY 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 NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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

GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

Cały dzień

Kaloryczność: 1886 kcal

BIAŁKO 97,55 g; WĘGLOWODANY 225,49 g; Cukry proste 135,77 g; TŁUSZCZE 66,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,20 g; BŁONNIK 5,68 g; Sól 2,03 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

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

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2245 kcal

BIAŁKO 105,98 g; WĘGLOWODANY 310,59 g; Cukry proste 74,04 g; TŁUSZCZE 68,32 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,67 g; BŁONNIK 24,57 g; Sól 3,75 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

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

SEREK WIEJSKI 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

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/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2065 kcal

BIAŁKO 120,86 g; WĘGLOWODANY 287,31 g; Cukry proste 55,79 g; TŁUSZCZE 53,08 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 25,83 g; BŁONNIK 24,71 g; Sól 4,61 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2485 kcal

BIAŁKO 73,92 g; WĘGLOWODANY 385,15 g; Cukry proste 67,88 g; TŁUSZCZE 78,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,48 g; BŁONNIK 33,53 g; Sól 3,80 g