

Jadłospis z dnia: 2024-08-28

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 70 G /alergeny: gluten; orzechy; soja; seler; gorczyca; sezam/

POMIDOR 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 200 G /alergeny: gluten; mleko/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA 15 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 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2183 kcal

BIAŁKO 115,61 g; WĘGLOWODANY 254,16 g; Cukry proste 52,39 g; TŁUSZCZE 82,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,18 g; BŁONNIK 27,46 g; Sól 4,33 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
POMIDOR 70 G
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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
SAŁATA 15 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: 2158 kcal

BIAŁKO 115,22 g; WĘGLOWODANY 280,38 g; Cukry proste 55,83 g; TŁUSZCZE 67,69 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,04 g; BŁONNIK 23,42 g; Sól 4,43 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 70 G /alergeny: gluten; orzechy; soja; seler; gorczyca; sezam/

POMIDOR 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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

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

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

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 250 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA 15 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2116 kcal

BIAŁKO 134,41 g; WĘGLOWODANY 251,82 g; Cukry proste 42,61 g; TŁUSZCZE 69,41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,51 g; BŁONNIK 33,01 g; Sól 5,35 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G

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 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (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: 2393 kcal

BIAŁKO 126,53 g; WĘGLOWODANY 287,61 g; Cukry proste 55,42 g; TŁUSZCZE 83,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,07 g; BŁONNIK 23,05 g; Sól 3,11 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
POMIDOR 70 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
SAŁATA 15 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2130 kcal

BIAŁKO 113,80 g; WĘGLOWODANY 323,27 g; Cukry proste 50,37 g; TŁUSZCZE 46,77 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 14,18 g; BŁONNIK 25,23 g; Sól 4,51 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
POMIDOR 70 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2258 kcal

BIAŁKO 129,31 g; WĘGLOWODANY 283,69 g; Cukry proste 55,64 g; TŁUSZCZE 71,46 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 40,96 g; BŁONNIK 23,25 g; Sól 5,22 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (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: 2058 kcal

BIAŁKO 116,62 g; WĘGLOWODANY 241,51 g; Cukry proste 27,71 g; TŁUSZCZE 73,88 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,16 g; BŁONNIK 24,39 g; Sól 3,15 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 1,17 g; BŁONNIK 4,95 g; Sól 0,90 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/
POMIDOR 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/
POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
SAŁATA 15 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: 2134 kcal

BIAŁKO 53,71 g; WĘGLOWODANY 374,26 g; Cukry proste 65,89 g; TŁUSZCZE 53,26 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,02 g; BŁONNIK 35,15 g; Sól 3,68 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
SAŁATA 15 G
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2281 kcal

BIAŁKO 150,74 g; WĘGLOWODANY 262,51 g; Cukry proste 44,24 g; TŁUSZCZE 73,76 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,68 g; BŁONNIK 21,05 g; Sól 3,58 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
SER HOMOGENIZOWANY 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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: 2112 kcal

BIAŁKO 115,50 g; WĘGLOWODANY 277,61 g; Cukry proste 64,99 g; TŁUSZCZE 63,12 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,02 g; BŁONNIK 21,21 g; Sól 4,78 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: mleko/

Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1858 kcal

BIAŁKO 95,46 g; WĘGLOWODANY 222,81 g; Cukry proste 136,16 g; TŁUSZCZE 65,66 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,89 g; BŁONNIK 6,00 g; Sól 2,02 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
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: 2170 kcal

BIAŁKO 118,87 g; WĘGLOWODANY 277,84 g; Cukry proste 54,04 g; TŁUSZCZE 68,34 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,32 g; BŁONNIK 22,60 g; Sól 4,72 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 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/
SAŁATA 15 G
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2198 kcal

BIAŁKO 127,38 g; WĘGLOWODANY 300,21 g; Cukry proste 74,63 g; TŁUSZCZE 59,11 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,37 g; BŁONNIK 27,13 g; Sól 4,28 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 70 G /alergeny: gluten; orzechy; soja; seler; gorczyca; sezam/
POMIDOR 70 G
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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 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: 2380 kcal

BIAŁKO 83,05 g; WĘGLOWODANY 351,92 g; Cukry proste 68,94 g; TŁUSZCZE 77,65 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,86 g; BŁONNIK 36,28 g; Sól 3,43 g