

Jadłospis z dnia: 2024-09-04

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

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

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

KASZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 350G (D) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/

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: 2257 kcal

BIAŁKO 116,51 g; WĘGLOWODANY 285,76 g; Cukry proste 45,48 g; TŁUSZCZE 77,12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,89 g; BŁONNIK 31,14 g; Sól 6,59 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; 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/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2046 kcal

BIAŁKO 96,90 g; WĘGLOWODANY 265,31 g; Cukry proste 47,32 g; TŁUSZCZE 70,82 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,10 g; BŁONNIK 24,75 g; Sól 4,96 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA 15 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

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Obiad

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

KASZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 350G (D) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 200 G

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/

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: 2065 kcal

BIAŁKO 117,42 g; WĘGLOWODANY 281,52 g; Cukry proste 38,77 g; TŁUSZCZE 58,67 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 22,60 g; BŁONNIK 38,22 g; Sól 7,18 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

JAGŁANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2198 kcal

BIAŁKO 112,62 g; WĘGLOWODANY 253,19 g; Cukry proste 58,23 g; TŁUSZCZE 84,18 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,46 g; BŁONNIK 24,98 g; Sól 3,43 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

JAGŁANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
SAŁATA 15 G
DŻEM 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR 70 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2108 kcal

BIAŁKO 116,55 g; WĘGLOWODANY 300,05 g; Cukry proste 62,54 g; TŁUSZCZE 54,08 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 15,43 g; BŁONNIK 27,61 g; Sól 5,34 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POLEDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; 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/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2193 kcal

BIAŁKO 117,72 g; WĘGLOWODANY 269,09 g; Cukry proste 50,92 g; TŁUSZCZE 76,10 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 40,41 g; BŁONNIK 24,75 g; Sól 6,32 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

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

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2103 kcal

BIAŁKO 109,02 g; WĘGLOWODANY 256,02 g; Cukry proste 43,81 g; TŁUSZCZE 76,67 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,67 g; BŁONNIK 27,44 g; Sól 3,28 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

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

SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/

POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1981 kcal

BIAŁKO 51,37 g; WĘGLOWODANY 312,74 g; Cukry proste 38,47 g; TŁUSZCZE 66,52 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,74 g; BŁONNIK 39,69 g; Sól 3,89 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
TWARÓG W PŁASTRACH 50 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2183 kcal

BIAŁKO 135,59 g; WĘGLOWODANY 265,45 g; Cukry proste 46,46 g; TŁUSZCZE 69,13 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 24,11 g; BŁONNIK 24,58 g; Sól 3,76 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
TWARÓG 120 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

Kolacja

POLĘDWICA 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/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2139 kcal

BIAŁKO 107,53 g; WĘGLOWODANY 265,24 g; Cukry proste 55,37 g; TŁUSZCZE 75,58 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,74 g; BŁONNIK 22,74 g; Sól 5,32 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 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: 1834 kcal

BIAŁKO 94,93 g; WĘGLOWODANY 218,09 g; Cukry proste 139,22 g; TŁUSZCZE 65,72 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,92 g; BŁONNIK 7,32 g; Sól 2,14 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2159 kcal

BIAŁKO 104,82 g; WĘGLOWODANY 265,33 g; Cukry proste 47,15 g; TŁUSZCZE 79,73 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 40,25 g; BŁONNIK 23,40 g; Sól 4,98 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
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/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2044 kcal

BIAŁKO 117,86 g; WĘGLOWODANY 265,00 g; Cukry proste 53,51 g; TŁUSZCZE 61,87 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,27 g; BŁONNIK 23,86 g; Sól 6,58 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/
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

MARCHWIANKA spec. 400 ML
KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2295 kcal

BIAŁKO 58,98 g; WĘGLOWODANY 368,84 g; Cukry proste 68,75 g; TŁUSZCZE 73,24 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,30 g; BŁONNIK 40,76 g; Sól 3,47 g