

Jadłospis z dnia: 2024-09-05

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KOTLET SCHABOWY 100 G (S) /alergeny: gluten; jaja/

MIZERIA 150 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

SEREK WIEJSKI OWOCOWY 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: 2457 kcal

BIAŁKO 114,42 g; WĘGLOWODANY 284,20 g; Cukry proste 62,00 g; TŁUSZCZE 99,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 47,73 g; BŁONNIK 19,94 g; Sól 6,12 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

SEREK WIEJSKI 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: 2270 kcal

BIAŁKO 119,45 g; WĘGLOWODANY 271,79 g; Cukry proste 51,61 g; TŁUSZCZE 82,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,80 g; BŁONNIK 22,23 g; Sól 6,30 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

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

SOK POMIDOROWY 300 ML

Obiad

POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MIZERIA b/c 150 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

SAŁATA 15 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2042 kcal

BIAŁKO 130,33 g; WĘGLOWODANY 236,69 g; Cukry proste 38,48 g; TŁUSZCZE 68,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,67 g; BŁONNIK 27,59 g; Sól 8,57 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 30 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

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

SAŁATA 15 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2271 kcal

BIAŁKO 119,77 g; WĘGLOWODANY 271,95 g; Cukry proste 61,16 g; TŁUSZCZE 79,50 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,19 g; BŁONNIK 21,17 g; Sól 3,14 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2089 kcal

BIAŁKO 107,98 g; WĘGLOWODANY 307,35 g; Cukry proste 56,74 g; TŁUSZCZE 51,99 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 15,78 g; BŁONNIK 23,30 g; Sól 5,69 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

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

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

SEREK WIEJSKI 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: 2363 kcal

BIAŁKO 126,04 g; WĘGLOWODANY 281,65 g; Cukry proste 58,25 g; TŁUSZCZE 85,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,60 g; BŁONNIK 22,43 g; Sól 6,54 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA spec. 100 G

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 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: 2152 kcal

BIĄŁKO 107,49 g; WĘGLOWODANY 262,85 g; Cukry proste 42,99 g; TŁUSZCZE 78,92 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,29 g; BŁONNIK 26,56 g; Sól 3,27 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 NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie

OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM I RODZYNKAMI 250 /alergeny: gluten; soja; dwutlenek siarki/

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

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)

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

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

WĘDLINA DROBIOWA 30 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: 2354 kcal

BIAŁKO 53,61 g; WĘGLOWODANY 402,98 g; Cukry proste 66,88 g; TŁUSZCZE 66,34 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 30,51 g; BŁONNIK 36,70 g; Sól 4,38 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 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: 1983 kcal

BIAŁKO 111,13 g; WĘGLOWODANY 272,45 g; Cukry proste 52,78 g; TŁUSZCZE 53,84 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 19,67 g; BŁONNIK 21,68 g; Sól 3,27 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

PASTA TWAROGOWA 100 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

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: 2260 kcal

BIĄŁKO 110,80 g; WĘGLOWODANY 269,64 g; Cukry proste 52,90 g; TŁUSZCZE 85,72 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,45 g; BŁONNIK 20,22 g; Sól 5,46 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 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: 1891 kcal

BIAŁKO 93,83 g; WĘGLOWODANY 225,40 g; Cukry proste 137,18 g; TŁUSZCZE 69,64 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 8,68 g; Sól 2,10 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

PASTA TWAROGOWA 100 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

SEREK WIEJSKI 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: 2334 kcal

BIAŁKO 121,99 g; WĘGLOWODANY 270,44 g; Cukry proste 50,94 g; TŁUSZCZE 88,61 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 44,43 g; BŁONNIK 20,87 g; Sól 6,30 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

SEREK WIEJSKI 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: 2009 kcal

BIAŁKO 119,77 g; WĘGLOWODANY 268,15 g; Cukry proste 55,94 g; TŁUSZCZE 55,41 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,64 g; BŁONNIK 22,27 g; Sól 7,21 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

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

SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA spec. 100 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

SAŁATA 15 G

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

SEREK WIEJSKI 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: 2459 kcal

BIAŁKO 83,55 g; WĘGLOWODANY 368,14 g; Cukry proste 55,57 g; TŁUSZCZE 79,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,96 g; BŁONNIK 33,11 g; Sól 4,10 g