

Jadłospis z dnia: 2024-09-08

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/
ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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: 2214 kcal

BIAŁKO 131,84 g; WĘGLOWODANY 240,93 g; Cukry proste 47,81 g; TŁUSZCZE 84,57 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 44,15 g; BŁONNIK 23,87 g; Sól 5,95 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

POMIDOR 70 G

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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

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

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2182 kcal

BIAŁKO 129,98 g; WĘGLOWODANY 245,10 g; Cukry proste 47,77 g; TŁUSZCZE 79,90 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 44,56 g; BŁONNIK 22,96 g; Sól 5,98 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
SEREK WIEJSKI 150 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/
JABŁKO 250 G

Obiad

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/
RYŻ BRAŹOWY 180 G

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2165 kcal

BIAŁKO 135,60 g; WĘGLOWODANY 264,02 g; Cukry proste 55,70 g; TŁUSZCZE 70,08 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,09 g; BŁONNIK 36,28 g; Sól 8,77 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

POMIDOR 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

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

JABŁKO 250 G

Kolacja

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

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

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2032 kcal

BIAŁKO 118,71 g; WĘGLOWODANY 191,99 g; Cukry proste 42,61 g; TŁUSZCZE 88,92 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,03 g; BŁONNIK 22,24 g; Sól 3,39 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

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

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

POMIDOR 70 G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

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

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2105 kcal

BIAŁKO 118,10 g; WĘGLOWODANY 265,21 g; Cukry proste 45,77 g; TŁUSZCZE 68,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,35 g; BŁONNIK 26,08 g; Sól 6,04 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
SZYMKOWA 70 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/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2275 kcal

BIĄŁKO 135,58 g; WĘGLOWODANY 257,59 g; Cukry proste 56,16 g; TŁUSZCZE 82,16 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 45,89 g; BŁONNIK 23,46 g; Sól 6,16 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 250 G

HERBATA 200 G

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

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

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (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: 2140 kcal

BIAŁKO 112,38 g; WĘGLOWODANY 247,07 g; Cukry proste 54,11 g; TŁUSZCZE 82,68 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,71 g; BŁONNIK 27,68 g; Sól 3,11 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

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

HERBATA 200 G

Obiad

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

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

JABŁKO 250 G

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2030 kcal

BIAŁKO 48,03 g; WĘGLOWODANY 344,31 g; Cukry proste 63,82 g; TŁUSZCZE 59,86 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 29,36 g; BŁONNIK 41,03 g; Sól 4,12 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

Kolacja

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2063 kcal

BIAŁKO 138,98 g; WĘGLOWODANY 222,62 g; Cukry proste 35,31 g; TŁUSZCZE 72,22 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,57 g; BŁONNIK 20,79 g; Sól 3,66 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: 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
MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2139 kcal

BIAŁKO 128,11 g; WĘGLOWODANY 244,79 g; Cukry proste 54,36 g; TŁUSZCZE 75,78 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 43,15 g; BŁONNIK 21,50 g; Sól 5,40 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA 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

RYŻOWA spec. 400 ML

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: 1862 kcal

BIAŁKO 94,07 g; WĘGLOWODANY 215,26 g; Cukry proste 134,84 g; TŁUSZCZE 70,43 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,55 g; BŁONNIK 6,88 g; Sól 2,14 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

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/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

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

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2178 kcal

BIAŁKO 129,90 g; WĘGLOWODANY 245,95 g; Cukry proste 52,20 g; TŁUSZCZE 78,98 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 44,30 g; BŁONNIK 21,81 g; Sól 5,89 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2089 kcal

BIAŁKO 130,14 g; WĘGLOWODANY 243,65 g; Cukry proste 51,74 g; TŁUSZCZE 70,06 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 30,51 g; BŁONNIK 24,28 g; Sól 6,24 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

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

JABŁKO 250 G

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2224 kcal

BIAŁKO 87,13 g; WĘGLOWODANY 313,39 g; Cukry proste 65,59 g; TŁUSZCZE 76,36 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,50 g; BŁONNIK 34,99 g; Sól 3,32 g