

Jadłospis z dnia: 2024-09-18

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 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-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

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

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)



Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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: 2180 kcal

BIAŁKO 113,82 g; WĘGLOWODANY 286,12 g; Cukry proste 46,14 g; TŁUSZCZE 70,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,74 g; BŁONNIK 31,10 g; Sól 4,56 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
POMIDOR 70 G
JOGURT OWOCOWY 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)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
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: 2156 kcal

BIAŁKO 112,16 g; WĘGLOWODANY 283,69 g; Cukry proste 56,84 g; TŁUSZCZE 68,36 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,65 g; BŁONNIK 25,43 g; Sól 4,67 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)

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

SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Podwieczorek

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2117 kcal

BIAŁKO 136,45 g; WĘGLOWODANY 272,70 g; Cukry proste 41,25 g; TŁUSZCZE 60,07 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 29,71 g; BŁONNIK 35,79 g; Sól 5,92 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G

PASTA ZE SCHABU na spec. 100 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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

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: 2118 kcal

BIAŁKO 103,95 g; WĘGLOWODANY 287,10 g; Cukry proste 53,90 g; TŁUSZCZE 63,87 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 29,08 g; BŁONNIK 24,15 g; Sól 3,16 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
PASTA ZE SCHABU na spec. 100 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
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (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: 2114 kcal

BIAŁKO 121,81 g; WĘGLOWODANY 323,58 g; Cukry proste 49,43 g; TŁUSZCZE 42,40 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 14,42 g; BŁONNIK 26,79 g; Sól 4,83 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
POMIDOR 70 G
JOGURT OWOCOWY 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/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Podwieczorek

BUDYŃ 200 G (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: 2421 kcal

BIAŁKO 127,77 g; WĘGLOWODANY 321,84 g; Cukry proste 82,51 g; TŁUSZCZE 73,97 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,65 g; BŁONNIK 25,63 g; Sól 5,51 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA ZE SCHABU na 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

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2336 kcal

BIAŁKO 129,28 g; WĘGLOWODANY 312,37 g; Cukry proste 60,99 g; TŁUSZCZE 69,12 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,34 g; BŁONNIK 28,15 g; Sól 3,29 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

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/
POMIDOR 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE (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/

Kolacja

SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/
POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
SAŁATA 15 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2090 kcal

BIAŁKO 53,52 g; WĘGLOWODANY 364,54 g; Cukry proste 57,25 g; TŁUSZCZE 53,20 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,00 g; BŁONNIK 34,38 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
MARCHEW GOTOWANA spec. 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
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2324 kcal

BIAŁKO 148,57 g; WĘGLOWODANY 272,73 g; Cukry proste 51,93 g; TŁUSZCZE 75,57 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,81 g; BŁONNIK 23,34 g; Sól 3,88 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
JOGURT OWOCOWY 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
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA 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: 2062 kcal

BIAŁKO 108,79 g; WĘGLOWODANY 270,03 g; Cukry proste 52,87 g; TŁUSZCZE 64,98 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,61 g; BŁONNIK 23,07 g; Sól 4,88 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)

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1754 kcal

BIAŁKO 98,83 g; WĘGLOWODANY 204,61 g; Cukry proste 108,84 g; TŁUSZCZE 60,76 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 30,95 g; BŁONNIK 6,28 g; Sól 2,06 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
JOGURT OWOCOWY 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/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (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: 2168 kcal

BIAŁKO 115,81 g; WĘGLOWODANY 281,15 g; Cukry proste 55,05 g; TŁUSZCZE 69,01 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,93 g; BŁONNIK 24,61 g; Sól 4,96 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
SAŁATA 15 G
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1933 kcal

BIAŁKO 108,15 g; WĘGLOWODANY 275,23 g; Cukry proste 52,51 g; TŁUSZCZE 48,94 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 23,35 g; BŁONNIK 24,05 g; Sól 5,11 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 OWOCOWY 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/

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: 2338 kcal

BIAŁKO 81,96 g; WĘGLOWODANY 345,20 g; Cukry proste 62,25 g; TŁUSZCZE 76,84 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,37 g; BŁONNIK 35,96 g; Sól 3,37 g