

Jadłospis z dnia: 2024-09-19

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

MIÓD 25 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

ŻUREK 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I PIETRUSZKI 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)



Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/

CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2116 kcal

BIAŁKO 118,13 g; WĘGLOWODANY 267,92 g; Cukry proste 56,76 g; TŁUSZCZE 67,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,23 g; BŁONNIK 27,37 g; Sól 8,45 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
POMIDOR 70 G
MIÓD 25 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2014 kcal

BIAŁKO 113,61 g; WĘGLOWODANY 271,69 g; Cukry proste 62,49 g; TŁUSZCZE 56,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,22 g; BŁONNIK 22,68 g; Sól 4,82 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I PIETRUSZKI 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Podwieczorek

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

Kolacja

POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

SŁONECZNIK 15 G /alergeny: gluten; orzechy; sezam/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1964 kcal

BIAŁKO 139,00 g; WĘGLOWODANY 229,60 g; Cukry proste 38,96 g; TŁUSZCZE 60,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,23 g; BŁONNIK 29,25 g; Sól 6,12 g

DIETY BEZGLUTENOWA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM 200G B/ML

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2246 kcal

BIAŁKO 137,13 g; WĘGLOWODANY 265,23 g; Cukry proste 72,65 g; TŁUSZCZE 72,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,22 g; BŁONNIK 21,09 g; Sól 3,22 g

DIETY BEZMLECZNA

Śniadanie

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

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

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM 200G B/ML

POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2192 kcal

BIAŁKO 104,16 g; WĘGLOWODANY 374,81 g; Cukry proste 101,70 g; TŁUSZCZE 36,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g; BŁONNIK 27,06 g; Sól 3,81 g

DIETY BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
MIÓD 25 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Podwieczorek

BUDYŃ 200 G (G) /alergeny: mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2319 kcal

BIAŁKO 127,04 g; WĘGLOWODANY 318,79 g; Cukry proste 94,54 g; TŁUSZCZE 63,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,41 g; BŁONNIK 22,83 g; Sól 5,29 g

DIETY HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

KISIEL Z JABLKIEM 200 G (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)

FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM 200G B/ML

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: 2304 kcal

BIAŁKO 128,33 g; WĘGLOWODANY 307,26 g; Cukry proste 66,81 g; TŁUSZCZE 67,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,97 g; BŁONNIK 24,72 g; Sól 3,26 g

DIETY 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

DIETY NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MIÓD 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

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

Kolacja

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM 200G B/ML

POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2233 kcal

BIAŁKO 56,30 g; WĘGLOWODANY 376,63 g; Cukry proste 94,71 g; TŁUSZCZE 62,24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,85 g; BŁONNIK 30,32 g; Sól 3,23 g

DIETY NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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)

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM 200G B/ML

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2302 kcal

BIAŁKO 147,49 g; WĘGLOWODANY 329,54 g; Cukry proste 69,51 g; TŁUSZCZE 48,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 18,52 g; BŁONNIK 24,02 g; Sól 3,56 g

DIETY PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
MIÓD 25 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM 200G B/ML
POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2196 kcal

BIAŁKO 108,28 g; WĘGLOWODANY 327,50 g; Cukry proste 86,41 g; TŁUSZCZE 54,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,16 g; BŁONNIK 22,72 g; Sól 4,07 g

DIETY PŁYNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1781 kcal

BIĄŁKO 87,82 g; WĘGLOWODANY 201,63 g; Cukry proste 105,97 g; TŁUSZCZE 69,59 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 5,88 g; Sól 1,98 g

DIETY ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POLEDWICA DROBOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
MIÓD 25 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM 200G B/ML
POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2286 kcal

BIAŁKO 119,86 g; WĘGLOWODANY 330,67 g; Cukry proste 84,58 g; TŁUSZCZE 58,16 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,48 g; BŁONNIK 23,46 g; Sól 4,91 g

DIETY WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
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

ZIEMNIACZANA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM 200G B/ML
POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2071 kcal

BIAŁKO 119,55 g; WĘGLOWODANY 317,23 g; Cukry proste 68,41 g; TŁUSZCZE 40,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,04 g; BŁONNIK 24,21 g; Sól 4,88 g

DIETY WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

POMIDOR 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

KALAFIOROWA spec. 400 ML (G)

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

Kolacja

KASZA JAGLANA Z MUSEM B/ML 200G

POMIDOR 70 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: 2170 kcal

BIAŁKO 74,18 g; WĘGLOWODANY 318,50 g; Cukry proste 70,84 g; TŁUSZCZE 71,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,88 g; BŁONNIK 27,22 g; Sól 4,44 g