

Jadłospis z dnia: 2024-09-26

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/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MIÓD 25 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

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

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

PIECZARKI Z CUKINIĄ I MARCHEWKĄ DUSZONE 200 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (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: 2206 kcal

BIAŁKO 103,53 g; WĘGLOWODANY 286,55 g; Cukry proste 61,51 g; TŁUSZCZE 76,72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,90 g; BŁONNIK 23,65 g; Sól 5,53 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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: 2003 kcal

BIAŁKO 109,63 g; WĘGLOWODANY 265,56 g; Cukry proste 48,44 g; TŁUSZCZE 60,20 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,95 g; BŁONNIK 21,11 g; Sól 5,72 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

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

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

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

JABŁKO 250 G

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

SAŁATA 15 G

SEREK WIEJSKI ZE SŁONECZNIKIEM 150 G /alergeny: gluten; mleko; orzechy; sezam/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2042 kcal

BIAŁKO 132,26 g; WĘGLOWODANY 267,32 g; Cukry proste 48,72 g; TŁUSZCZE 55,87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,55 g; BŁONNIK 35,95 g; Sól 8,56 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
MIÓD 25 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
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 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: 2356 kcal

BIĄŁKO 118,40 g; WĘGLOWODANY 292,49 g; Cukry proste 77,39 g; TŁUSZCZE 81,58 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,12 g; BŁONNIK 23,80 g; Sól 3,20 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
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)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (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: 2160 kcal

BIAŁKO 115,73 g; WĘGLOWODANY 328,23 g; Cukry proste 72,30 g; TŁUSZCZE 48,11 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 14,11 g; BŁONNIK 25,93 g; Sól 4,70 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 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

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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: 2148 kcal

BIAŁKO 129,47 g; WĘGLOWODANY 268,06 g; Cukry proste 44,86 g; TŁUSZCZE 66,50 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,46 g; BŁONNIK 21,76 g; Sól 6,92 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

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

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2348 kcal

BIAŁKO 120,21 g; WĘGLOWODANY 306,22 g; Cukry proste 52,55 g; TŁUSZCZE 76,55 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,72 g; BŁONNIK 25,54 g; Sól 2,91 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

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

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/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (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: 2329 kcal

BIAŁKO 56,26 g; WĘGLOWODANY 413,14 g; Cukry proste 59,22 g; TŁUSZCZE 57,79 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 27,78 g; BŁONNIK 35,52 g; Sól 3,62 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

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/

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (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: 2138 kcal

BIAŁKO 127,62 g; WĘGLOWODANY 273,07 g; Cukry proste 49,48 g; TŁUSZCZE 64,62 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 21,76 g; BŁONNIK 24,73 g; Sól 3,44 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (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: 2116 kcal

BIAŁKO 102,63 g; WĘGLOWODANY 295,77 g; Cukry proste 73,76 g; TŁUSZCZE 62,71 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,65 g; BŁONNIK 23,20 g; Sól 5,02 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/

SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /alergeny: soja/

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

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: 2190 kcal

BIAŁKO 113,82 g; WĘGLOWODANY 296,57 g; Cukry proste 71,80 g; TŁUSZCZE 65,60 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,63 g; BŁONNIK 23,85 g; Sól 5,86 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (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: 2072 kcal

BIAŁKO 136,22 g; WĘGLOWODANY 262,44 g; Cukry proste 47,12 g; TŁUSZCZE 57,99 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,11 g; BŁONNIK 24,34 g; Sól 6,33 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

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

PIECZARKI Z CUKINIĄ I MARCHEWKĄ DUSZONE 200 G /alergeny: mleko/

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

SAŁATA 15 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: 2480 kcal

BIAŁKO 80,15 g; WĘGLOWODANY 367,08 g; Cukry proste 55,31 g; TŁUSZCZE 83,52 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,83 g; BŁONNIK 31,66 g; Sól 4,62 g