

Jadłospis z dnia: 2024-09-29

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 W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
SOK POMIDOROWY 300 ML
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: 2165 kcal

BIAŁKO 125,47 g; WĘGLOWODANY 249,13 g; Cukry proste 53,29 g; TŁUSZCZE 78,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,69 g; BŁONNIK 27,17 g; Sól 6,35 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

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2111 kcal

BIAŁKO 118,20 g; WĘGLOWODANY 253,74 g; Cukry proste 53,24 g; TŁUSZCZE 74,12 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 41,07 g; BŁONNIK 26,26 g; Sól 7,05 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/

Drugie śniadanie

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 W PŁASTRACH 50 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: 2062 kcal

BIAŁKO 125,75 g; WĘGLOWODANY 261,45 g; Cukry proste 53,38 g; TŁUSZCZE 64,13 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,55 g; BŁONNIK 36,28 g; Sól 8,70 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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

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/

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2086 kcal

BIAŁKO 121,11 g; WĘGLOWODANY 203,39 g; Cukry proste 50,41 g; TŁUSZCZE 89,52 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,18 g; BŁONNIK 25,54 g; Sól 4,84 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

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

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

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

JABŁKO 250 G

Kolacja

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

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

SOK POMIDOROWY 300 ML

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2227 kcal

BIAŁKO 116,91 g; WĘGLOWODANY 298,51 g; Cukry proste 71,27 g; TŁUSZCZE 69,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,26 g; BŁONNIK 33,03 g; Sól 7,19 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 NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2227 kcal

BIAŁKO 129,02 g; WĘGLOWODANY 263,41 g; Cukry proste 59,68 g; TŁUSZCZE 77,91 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 43,18 g; BŁONNIK 26,31 g; Sól 7,60 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

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

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

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

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

GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

JABŁKO 250 G

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2241 kcal

BIAŁKO 57,24 g; WĘGLOWODANY 376,10 g; Cukry proste 78,45 g; TŁUSZCZE 65,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,48 g; BŁONNIK 46,38 g; Sól 5,48 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 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

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 W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2131 kcal

BIAŁKO 147,77 g; WĘGLOWODANY 231,63 g; Cukry proste 43,47 g; TŁUSZCZE 71,96 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,35 g; BŁONNIK 20,97 g; Sól 3,45 g

DIETA PAPKOWATA

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/

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

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2252 kcal

BIĄŁKO 127,04 g; WĘGLOWODANY 269,13 g; Cukry proste 70,64 g; TŁUSZCZE 79,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,88 g; BŁONNIK 28,45 g; Sól 7,09 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
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2254 kcal

BIAŁKO 126,22 g; WĘGLOWODANY 270,02 g; Cukry proste 68,29 g; TŁUSZCZE 79,66 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 44,05 g; BŁONNIK 28,76 g; Sól 7,05 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

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/

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 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PLASTRACH 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: 2115 kcal

BIAŁKO 135,51 g; WĘGLOWODANY 237,66 g; Cukry proste 45,93 g; TŁUSZCZE 73,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,73 g; BŁONNIK 24,28 g; Sól 6,68 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

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

RYŻOWA spec. 400 ML

GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

JABŁKO 250 G

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2318 kcal

BIAŁKO 85,84 g; WĘGLOWODANY 339,66 g; Cukry proste 75,88 g; TŁUSZCZE 75,63 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,04 g; BŁONNIK 39,48 g; Sól 4,60 g