

Jadłospis z dnia: 2024-10-03

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 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

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

KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

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

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2265 kcal

BIAŁKO 103,93 g; WĘGLOWODANY 306,44 g; Cukry proste 70,31 g; TŁUSZCZE 76,24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,60 g; BŁONNIK 33,80 g; Sól 5,36 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/
POMIDOR 70 G
DŻEM 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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
POWIDŁA 25 G
SAŁATA 15 G
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2105 kcal

BIAŁKO 94,42 g; WĘGLOWODANY 296,27 g; Cukry proste 70,33 g; TŁUSZCZE 65,33 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,99 g; BŁONNIK 25,46 g; Sól 4,65 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

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

Obiad

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 200 G

Kolacja

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

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2076 kcal

BIAŁKO 110,05 g; WĘGLOWODANY 251,78 g; Cukry proste 40,00 g; TŁUSZCZE 75,84 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,67 g; BŁONNIK 34,18 g; Sól 6,33 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

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

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2203 kcal

BIAŁKO 87,19 g; WĘGLOWODANY 299,11 g; Cukry proste 87,93 g; TŁUSZCZE 76,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,44 g; BŁONNIK 26,57 g; Sól 4,59 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

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

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2124 kcal

BIAŁKO 98,66 g; WĘGLOWODANY 335,75 g; Cukry proste 79,80 g; TŁUSZCZE 48,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,30 g; BŁONNIK 26,62 g; Sól 4,32 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/
DŻEM 25 G
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
SAŁATA 15 G
POWIDŁA 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2318 kcal

BIAŁKO 117,42 g; WĘGLOWODANY 309,36 g; Cukry proste 80,37 g; TŁUSZCZE 72,84 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,79 g; BŁONNIK 25,51 g; Sól 5,94 g

IETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2380 kcal

BIAŁKO 112,45 g; WĘGLOWODANY 320,21 g; Cukry proste 72,26 g; TŁUSZCZE 78,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,23 g; BŁONNIK 30,03 g; Sól 3,25 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

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

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I WARZYWAMI 300 G
DŻEM 25 G
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
SAŁATA 15 G
POWIDŁA 25 G
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2211 kcal

BIAŁKO 57,27 g; WĘGLOWODANY 385,05 g; Cukry proste 86,01 g; TŁUSZCZE 58,11 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 25,18 g; BŁONNIK 41,26 g; Sól 4,37 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
SAŁATA 15 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2354 kcal

BIAŁKO 124,02 g; WĘGLOWODANY 337,20 g; Cukry proste 72,04 g; TŁUSZCZE 62,14 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 19,89 g; BŁONNIK 25,97 g; Sól 3,51 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2341 kcal

BIAŁKO 97,07 g; WĘGLOWODANY 346,58 g; Cukry proste 78,96 g; TŁUSZCZE 68,75 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,91 g; BŁONNIK 28,24 g; Sól 4,86 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: mleko/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1834 kcal

BIAŁKO 94,93 g; WĘGLOWODANY 218,09 g; Cukry proste 139,22 g; TŁUSZCZE 65,72 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,92 g; BŁONNIK 7,32 g; Sól 2,14 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/
DŻEM 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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2401 kcal

BIAŁKO 100,30 g; WĘGLOWODANY 363,86 g; Cukry proste 84,78 g; TŁUSZCZE 65,82 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,08 g; BŁONNIK 26,52 g; Sól 4,75 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/
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

MARCHWIANKA spec. 400 ML
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
SAŁATA 15 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2158 kcal

BIAŁKO 88,31 g; WĘGLOWODANY 347,30 g; Cukry proste 80,33 g; TŁUSZCZE 51,55 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 20,87 g; BŁONNIK 26,95 g; Sól 3,33 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I WARZYWAMI 300 G
POMIDOR 70 G
DŻEM 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML
GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 G
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2536 kcal

BIAŁKO 70,45 g; WĘGLOWODANY 408,17 g; Cukry proste 95,46 g; TŁUSZCZE 78,79 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,77 g; BŁONNIK 44,25 g; Sól 5,57 g