

Jadłospis z dnia: 2024-10-07

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

MOZZARELLA 50 G /alergeny: mleko/

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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 200 G



Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 70 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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2363 kcal

BIAŁKO 122,50 g; WĘGLOWODANY 304,66 g; Cukry proste 70,41 g; TŁUSZCZE 77,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,25 g; BŁONNIK 27,15 g; Sól 5,64 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2274 kcal

BIAŁKO 114,45 g; WĘGLOWODANY 311,07 g; Cukry proste 72,94 g; TŁUSZCZE 69,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,80 g; BŁONNIK 29,35 g; Sól 4,42 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

MOZZARELLA 50 G /alergeny: 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

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

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

Obiad

POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 200 G

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2064 kcal

BIAŁKO 123,19 g; WĘGLOWODANY 285,13 g; Cukry proste 35,74 g; TŁUSZCZE 52,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,84 g; BŁONNIK 33,64 g; Sól 6,32 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2015 kcal

BIAŁKO 125,55 g; WĘGLOWODANY 213,37 g; Cukry proste 60,48 g; TŁUSZCZE 75,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,42 g; BŁONNIK 24,56 g; Sól 3,17 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

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

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

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2139 kcal

BIAŁKO 111,97 g; WĘGLOWODANY 321,79 g; Cukry proste 80,54 g; TŁUSZCZE 51,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,66 g; BŁONNIK 32,66 g; Sól 3,19 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2315 kcal

BIAŁKO 125,06 g; WĘGLOWODANY 316,56 g; Cukry proste 76,27 g; TŁUSZCZE 65,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,65 g; BŁONNIK 25,33 g; Sól 4,82 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2145 kcal

BIAŁKO 114,39 g; WĘGLOWODANY 278,88 g; Cukry proste 61,76 g; TŁUSZCZE 69,27 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,34 g; BŁONNIK 31,51 g; Sól 3,18 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

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 (G) /alergeny: gluten; soja/

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2208 kcal

BIAŁKO 59,03 g; WĘGLOWODANY 368,13 g; Cukry proste 95,14 g; TŁUSZCZE 65,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,76 g; BŁONNIK 43,63 g; Sól 3,20 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2100 kcal

BIAŁKO 128,88 g; WĘGLOWODANY 272,88 g; Cukry proste 62,06 g; TŁUSZCZE 60,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,46 g; BŁONNIK 28,94 g; Sól 3,85 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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 (G)

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2346 kcal

BIAŁKO 123,08 g; WĘGLOWODANY 315,09 g; Cukry proste 88,41 g; TŁUSZCZE 71,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,98 g; BŁONNIK 28,84 g; Sól 3,79 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

Drugie śniadanie

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1917 kcal

BIAŁKO 96,75 g; WĘGLOWODANY 223,92 g; Cukry proste 139,27 g; TŁUSZCZE 71,56 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,97 g; BŁONNIK 7,41 g; Sól 2,17 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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 (G)

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2289 kcal

BIAŁKO 115,83 g; WĘGLOWODANY 307,47 g; Cukry proste 73,51 g; TŁUSZCZE 72,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,31 g; BŁONNIK 29,54 g; Sól 4,72 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

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

JOGURT NATURALNY 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2137 kcal

BIAŁKO 121,16 g; WĘGLOWODANY 305,31 g; Cukry proste 77,13 g; TŁUSZCZE 53,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,93 g; BŁONNIK 30,13 g; Sól 4,76 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

DŻEM 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

DŻEM 25 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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2312 kcal

BIĄŁKO 72,80 g; WĘGLOWODANY 345,60 g; Cukry proste 89,44 g; TŁUSZCZE 79,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,80 g; BŁONNIK 38,92 g; Sól 4,95 g