

Jadłospis z dnia: 2024-10-08

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/

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

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

ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /alergeny: ryby; mleko/

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

KASZA BULGUR 200 G (G) /alergeny: gluten/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/



Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

RUKOLA 10 G

MIÓD 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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: 2144 kcal

BIAŁKO 85,03 g; WĘGLOWODANY 251,85 g; Cukry proste 61,52 g; TŁUSZCZE 92,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,67 g; BŁONNIK 22,58 g; Sól 6,00 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

MIÓD 25 G

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2163 kcal

BIAŁKO 94,87 g; WĘGLOWODANY 304,72 g; Cukry proste 68,21 g; TŁUSZCZE 67,55 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,99 g; BŁONNIK 26,54 g; Sól 6,77 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
SOK POMIDOROWY 300 ML
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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /alergeny: ryby; mleko/
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G
KASZA BULGUR 200 G (G) /alergeny: gluten/
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
RUKOLA 10 G
JOGURT NATURALNY 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2080 kcal

BIAŁKO 89,11 g; WĘGLOWODANY 258,68 g; Cukry proste 48,88 g; TŁUSZCZE 83,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,70 g; BŁONNIK 31,87 g; Sól 7,62 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

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

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

MIÓD 25 G

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2037 kcal

BIAŁKO 89,99 g; WĘGLOWODANY 276,76 g; Cukry proste 71,62 g; TŁUSZCZE 65,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,35 g; BŁONNIK 23,48 g; Sól 4,59 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SOK POMIDOROWY 300 ML

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

RUKOLA 10 G

MIÓD 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2045 kcal

BIAŁKO 87,43 g; WĘGLOWODANY 330,63 g; Cukry proste 67,51 g; TŁUSZCZE 46,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,44 g; BŁONNIK 26,00 g; Sól 6,60 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

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/

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

Obiad

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2312 kcal

BIAŁKO 132,83 g; WĘGLOWODANY 283,26 g; Cukry proste 62,41 g; TŁUSZCZE 77,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,89 g; BŁONNIK 26,50 g; Sól 7,29 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (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: 2069 kcal

BIAŁKO 113,77 g; WĘGLOWODANY 260,49 g; Cukry proste 40,58 g; TŁUSZCZE 68,37 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,22 g; BŁONNIK 26,00 g; Sól 3,04 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

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

WĘDLINA DROBIOWA 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

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

CUKINIA DUSZONA Z POMIDORAMI DIETETYCZNA 300 G (D)

RYŻ 180 G

MIÓD 25 G

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2298 kcal

BIAŁKO 50,22 g; WĘGLOWODANY 400,02 g; Cukry proste 93,25 g; TŁUSZCZE 60,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,22 g; BŁONNIK 33,51 g; Sól 3,44 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50 G /alergeny: gluten/

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

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2036 kcal

BIAŁKO 130,37 g; WĘGLOWODANY 249,75 g; Cukry proste 40,98 g; TŁUSZCZE 61,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,53 g; BŁONNIK 21,85 g; Sól 2,85 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

MIÓD 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2244 kcal

BIAŁKO 98,44 g; WĘGLOWODANY 302,31 g; Cukry proste 66,99 g; TŁUSZCZE 75,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,41 g; BŁONNIK 25,80 g; Sól 6,89 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1887 kcal

BIAŁKO 101,83 g; WĘGLOWODANY 222,52 g; Cukry proste 137,15 g; TŁUSZCZE 67,03 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,00 g; BŁONNIK 8,51 g; Sól 2,03 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

MIÓD 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2286 kcal

BIAŁKO 99,62 g; WĘGLOWODANY 308,88 g; Cukry proste 67,74 g; TŁUSZCZE 77,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,18 g; BŁONNIK 26,47 g; Sól 6,92 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JOGURT NATURALNY 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2302 kcal

BIAŁKO 140,20 g; WĘGLOWODANY 289,72 g; Cukry proste 55,12 g; TŁUSZCZE 69,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,14 g; BŁONNIK 24,44 g; Sól 4,68 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

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

SOK POMIDOROWY 300 ML

JABŁKO 250 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

CUKINIA DUSZONA Z POMIDORAMI DIETETYCZNA 300 G (D)

RYŻ 180 G

MIÓD 25 G

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2441 kcal

BIAŁKO 63,29 g; WĘGLOWODANY 395,43 g; Cukry proste 109,33 g; TŁUSZCZE 74,03 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,18 g; BŁONNIK 40,19 g; Sól 4,70 g