

Jadłospis z dnia: 2024-11-1

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 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 (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

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)

MANDARYNKA 120 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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: 2067 kcal

BIAŁKO 95,89 g; WĘGLOWODANY 281,25 g; Cukry proste 62,77 g; TŁUSZCZE 67,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,38 g; BŁONNIK 28,07 g; Sól 4,00 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

POMIDOR 70 G

DŻEM 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

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

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

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)

BANAN 200 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

RUKOLA 10 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2163 kcal

BIAŁKO 95,43 g; WĘGLOWODANY 305,47 g; Cukry proste 74,97 g; TŁUSZCZE 67,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,47 g; BŁONNIK 27,13 g; Sól 3,95 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
SCHAB PIECZONY 70 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

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/
WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
MANDARYNKA 120 G

Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
RUKOLA 10 G
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: 1982 kcal

BIAŁKO 128,07 g; WĘGLOWODANY 261,19 g; Cukry proste 43,01 g; TŁUSZCZE 53,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,45 g; BŁONNIK 32,71 g; Sól 6,89 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
POMIDOR 70 G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
RUKOLA 10 G
WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2016 kcal

BIAŁKO 107,47 g; WĘGLOWODANY 231,64 g; Cukry proste 49,51 g; TŁUSZCZE 75,61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,40 g; BŁONNIK 23,92 g; Sól 5,34 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

RUKOLA 10 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1959 kcal

BIAŁKO 119,77 g; WĘGLOWODANY 259,03 g; Cukry proste 55,50 g; TŁUSZCZE 54,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,85 g; BŁONNIK 25,05 g; Sól 3,93 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

POMIDOR 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

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

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

RUKOLA 10 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2295 kcal

BIAŁKO 145,72 g; WĘGLOWODANY 282,67 g; Cukry proste 60,08 g; TŁUSZCZE 69,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,57 g; BŁONNIK 25,38 g; Sól 5,07 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO 200 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: 2392 kcal

BIAŁKO 119,87 g; WĘGLOWODANY 333,86 g; Cukry proste 62,77 g; TŁUSZCZE 68,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,37 g; BŁONNIK 26,42 g; Sól 3,14 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 (G)
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: 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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/
POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
RUKOLA 10 G
MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2331 kcal

BIAŁKO 62,48 g; WĘGLOWODANY 421,03 g; Cukry proste 95,74 g; TŁUSZCZE 52,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,33 g; BŁONNIK 40,59 g; Sól 3,42 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 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 (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

RUKOLA 10 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2171 kcal

BIAŁKO 145,49 g; WĘGLOWODANY 255,88 g; Cukry proste 45,12 g; TŁUSZCZE 67,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,89 g; BŁONNIK 22,85 g; Sól 3,86 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

PASTA ZE SCHABU 100 G (G)

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; 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

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

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2313 kcal

BIAŁKO 131,30 g; WĘGLOWODANY 288,04 g; Cukry proste 64,35 g; TŁUSZCZE 75,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,73 g; BŁONNIK 25,97 g; Sól 4,56 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA 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

RYŻOWA 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: 1829 kcal

BIAŁKO 98,64 g; WĘGLOWODANY 214,32 g; Cukry proste 133,75 g; TŁUSZCZE 64,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,23 g; BŁONNIK 5,86 g; Sól 1,93 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

PASTA ZE SCHABU 100 G (G)

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; 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

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

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

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)

BANAN 200 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2355 kcal

BIAŁKO 132,44 g; WĘGLOWODANY 294,54 g; Cukry proste 65,09 g; TŁUSZCZE 76,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,50 g; BŁONNIK 26,62 g; Sól 4,59 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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 (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2177 kcal

BIAŁKO 133,34 g; WĘGLOWODANY 294,42 g; Cukry proste 73,40 g; TŁUSZCZE 56,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,88 g; BŁONNIK 25,76 g; Sól 3,72 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

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

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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2175 kcal

BIAŁKO 76,32 g; WĘGLOWODANY 322,17 g; Cukry proste 78,53 g; TŁUSZCZE 69,50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,92 g; BŁONNIK 26,06 g; Sól 3,04 g