

Jadłospis z dnia: 2024-10-13

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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/

PIECZEŃ WIEPRZOWA 80 G /alergeny: gluten; gorczyca/

KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 250 G

Kolacja

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

OGÓREK KISZONY 70 G

POWIDŁA 25 G

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

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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2131 kcal

BIAŁKO 91,23 g; WĘGLOWODANY 277,88 g; Cukry proste 75,01 g; TŁUSZCZE 77,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,99 g; BŁONNIK 27,78 g; Sól 6,30 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
POMIDOR 70 G
POWIDŁA 25 G
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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: 2141 kcal

BIAŁKO 104,10 g; WĘGLOWODANY 296,90 g; Cukry proste 86,01 g; TŁUSZCZE 64,54 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,68 g; BŁONNIK 27,81 g; Sól 5,06 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

JOGURT NATURALNY 150 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

JABŁKO 200 G

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G)

RYŻ BRĄZOWY 180 G

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

Kolacja

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

POMIDOR 70 G

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

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2026 kcal

BIAŁKO 117,37 g; WĘGLOWODANY 288,93 g; Cukry proste 55,42 g; TŁUSZCZE 52,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,25 g; BŁONNIK 38,63 g; Sól 7,43 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ BRĄZOWY 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

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

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

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2195 kcal

BIĄŁKO 120,96 g; WĘGLOWODANY 240,40 g; Cukry proste 70,43 g; TŁUSZCZE 85,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,45 g; BŁONNIK 25,98 g; Sól 3,08 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

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

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

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2318 kcal

BIAŁKO 114,67 g; WĘGLOWODANY 336,85 g; Cukry proste 98,10 g; TŁUSZCZE 61,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 19,64 g; BŁONNIK 27,68 g; Sól 5,05 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 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 (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Podwieczorek

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

POWIDŁA 25 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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: 2380 kcal

BIAŁKO 129,40 g; WĘGLOWODANY 317,23 g; Cukry proste 105,64 g; TŁUSZCZE 70,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,48 g; BŁONNIK 27,91 g; Sól 5,21 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (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: 2346 kcal

BIAŁKO 115,82 g; WĘGLOWODANY 292,90 g; Cukry proste 68,35 g; TŁUSZCZE 84,13 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,93 g; BŁONNIK 31,83 g; Sól 3,42 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

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

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 NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

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

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

POWIDŁA 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: 2268 kcal

BIAŁKO 51,70 g; WĘGLOWODANY 387,55 g; Cukry proste 100,35 g; TŁUSZCZE 64,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,84 g; BŁONNIK 40,35 g; Sól 4,25 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2146 kcal

BIAŁKO 137,57 g; WĘGLOWODANY 262,81 g; Cukry proste 62,90 g; TŁUSZCZE 64,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,67 g; BŁONNIK 24,42 g; Sól 3,40 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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: 2115 kcal

BIAŁKO 102,90 g; WĘGLOWODANY 291,38 g; Cukry proste 82,25 g; TŁUSZCZE 64,28 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,62 g; BŁONNIK 26,19 g; Sól 5,04 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1785 kcal

BIAŁKO 88,14 g; WĘGLOWODANY 204,14 g; Cukry proste 109,82 g; TŁUSZCZE 69,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 8,97 g; Sól 2,14 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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: 2115 kcal

BIAŁKO 102,90 g; WĘGLOWODANY 291,38 g; Cukry proste 82,25 g; TŁUSZCZE 64,28 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,62 g; BŁONNIK 26,19 g; Sól 5,04 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

KASZKA MANNA Z JABŁKIEM b/ml 200G (G) /alergeny: gluten/

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2162 kcal

BIAŁKO 109,48 g; WĘGLOWODANY 324,37 g; Cukry proste 87,14 g; TŁUSZCZE 53,22 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 24,14 g; BŁONNIK 29,76 g; Sól 5,65 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 G
DŻEM 25 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /alergeny: gluten; mleko; seler/
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO 250 G

Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/
POMIDOR 70 G
POWIDŁA 25 G
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2219 kcal

BIAŁKO 71,44 g; WĘGLOWODANY 340,39 g; Cukry proste 86,22 g; TŁUSZCZE 71,30 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,79 g; BŁONNIK 39,03 g; Sól 4,01 g