

Jadłospis z dnia: 2024-10-20

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

SER HOMOGENIZOWANY 150 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

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

PIECZEŃ WIEPRZOWA 80 G /alergeny: gluten; gorczyca/

SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

Cały dzień

Kaloryczność: 2319 kcal

BIAŁKO 114,60 g; WĘGLOWODANY 273,34 g; Cukry proste 57,88 g; TŁUSZCZE 91,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,79 g; BŁONNIK 29,17 g; Sól 6,29 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

RUKOLA 10 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2089 kcal

BIAŁKO 116,00 g; WĘGLOWODANY 261,01 g; Cukry proste 57,34 g; TŁUSZCZE 70,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,68 g; BŁONNIK 27,84 g; Sól 6,48 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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 250 G

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/

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

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2072 kcal

BIAŁKO 125,62 g; WĘGLOWODANY 268,14 g; Cukry proste 54,98 g; TŁUSZCZE 61,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,65 g; BŁONNIK 37,55 g; Sól 8,33 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKĄ BEZGLUTENOWĄ 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

Kolacja

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

SZYNKĄ BEZGLUTENOWĄ 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2380 kcal

BIAŁKO 126,25 g; WĘGLOWODANY 270,28 g; Cukry proste 41,94 g; TŁUSZCZE 94,78 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,96 g; BŁONNIK 21,56 g; Sól 3,91 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

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

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

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G

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

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Kolacja

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

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2324 kcal

BIAŁKO 115,98 g; WĘGLOWODANY 312,37 g; Cukry proste 60,92 g; TŁUSZCZE 73,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,68 g; BŁONNIK 30,62 g; Sól 5,24 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

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

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

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: 2195 kcal

BIAŁKO 133,67 g; WĘGLOWODANY 267,28 g; Cukry proste 65,48 g; TŁUSZCZE 70,80 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,85 g; BŁONNIK 25,09 g; Sól 5,55 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2164 kcal

BIAŁKO 113,59 g; WĘGLOWODANY 253,05 g; Cukry proste 61,25 g; TŁUSZCZE 82,84 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,71 g; BŁONNIK 30,06 g; Sól 3,12 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 NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

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

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

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: 2253 kcal

BIAŁKO 57,57 g; WĘGLOWODANY 379,16 g; Cukry proste 67,22 g; TŁUSZCZE 64,33 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 29,85 g; BŁONNIK 41,99 g; Sól 3,98 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G

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

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

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Kolacja

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

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2212 kcal

BIAŁKO 141,39 g; WĘGLOWODANY 258,05 g; Cukry proste 44,48 g; TŁUSZCZE 73,08 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 22,41 g; BŁONNIK 24,68 g; Sól 3,51 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

SER HOMOGENIZOWANY 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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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: 2262 kcal

BIAŁKO 126,51 g; WĘGLOWODANY 272,33 g; Cukry proste 62,52 g; TŁUSZCZE 77,89 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 43,55 g; BŁONNIK 24,18 g; Sól 5,13 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 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: 1855 kcal

BIAŁKO 93,88 g; WĘGLOWODANY 214,32 g; Cukry proste 133,75 g; TŁUSZCZE 69,73 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,07 g; BŁONNIK 5,86 g; Sól 1,93 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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: 2222 kcal

BIAŁKO 124,55 g; WĘGLOWODANY 266,72 g; Cukry proste 59,43 g; TŁUSZCZE 76,88 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,95 g; BŁONNIK 23,84 g; Sól 5,06 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

SEREK WIEJSKI 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2130 kcal

BIAŁKO 128,50 g; WĘGLOWODANY 250,50 g; Cukry proste 45,74 g; TŁUSZCZE 71,87 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,88 g; BŁONNIK 24,08 g; Sól 5,93 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

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: 2346 kcal

BIAŁKO 86,36 g; WĘGLOWODANY 347,25 g; Cukry proste 64,94 g; TŁUSZCZE 74,76 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,31 g; BŁONNIK 36,42 g; Sól 3,11 g