

Jadłospis z dnia: 2024-10-22

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

OGÓREK KISZONY 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

ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

KOTLET RYBNY Z DORSZA 100 G /alergeny: gluten; jaja; ryby/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G



Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

KEFIR 200 ML /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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2341 kcal

BIĄŁKO 114,17 g; WĘGLOWODANY 326,68 g; Cukry proste 69,70 g; TŁUSZCZE 70,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g; BŁONNIK 31,72 g; Sól 5,30 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

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

RYŻOWA 400 ML (G) /alergeny: seler/

GULASZ DROBIOWY 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2127 kcal

BIAŁKO 111,77 g; WĘGLOWODANY 295,94 g; Cukry proste 70,83 g; TŁUSZCZE 60,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,27 g; BŁONNIK 23,91 g; Sól 3,88 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
OGÓREK KISZONY 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

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

Obiad

ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
GULASZ DROBIOWY 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 250 G

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 G
KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2009 kcal

BIAŁKO 129,96 g; WĘGLOWODANY 271,67 g; Cukry proste 40,04 g; TŁUSZCZE 51,39 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 24,02 g; BŁONNIK 37,54 g; Sól 5,82 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)

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

JAJKO 50 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)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PASTA ZE SCHABU spec. 100 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2163 kcal

BIAŁKO 118,20 g; WĘGLOWODANY 283,82 g; Cukry proste 68,19 g; TŁUSZCZE 64,11 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,69 g; BŁONNIK 23,84 g; Sól 3,03 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
POMIDOR 70 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)
KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G
POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR 70 G
POWIDŁA 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2232 kcal

BIAŁKO 138,50 g; WĘGLOWODANY 319,87 g; Cukry proste 63,75 g; TŁUSZCZE 49,72 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 15,29 g; BŁONNIK 26,44 g; Sól 3,70 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 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

RYŻOWA 400 ML (G) /alergeny: seler/

GULASZ DROBIOWY 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2211 kcal

BIAŁKO 140,72 g; WĘGLOWODANY 275,74 g; Cukry proste 57,40 g; TŁUSZCZE 65,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,73 g; BŁONNIK 22,44 g; Sól 3,64 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 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

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

PASTA ZE SCHABU spec. 100 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: 2080 kcal

BIĄŁKO 135,00 g; WĘGLOWODANY 261,92 g; Cukry proste 45,02 g; TŁUSZCZE 59,36 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 29,34 g; BŁONNIK 27,12 g; Sól 3,13 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

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2167 kcal

BIAŁKO 54,63 g; WĘGLOWODANY 362,91 g; Cukry proste 67,32 g; TŁUSZCZE 62,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,74 g; BŁONNIK 37,29 g; Sól 3,10 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G

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

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

Obiad

RYŻOWA 400 ML (G) /alergeny: seler/

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 250 G

Kolacja

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2150 kcal

BIAŁKO 157,48 g; WĘGLOWODANY 266,78 g; Cukry proste 57,51 g; TŁUSZCZE 55,20 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 20,83 g; BŁONNIK 24,49 g; Sól 3,66 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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

RYŻOWA 400 ML (G) /alergeny: seler/

GULASZ DROBIOWY 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2271 kcal

BIAŁKO 139,89 g; WĘGLOWODANY 278,88 g; Cukry proste 58,69 g; TŁUSZCZE 70,83 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,54 g; BŁONNIK 22,41 g; Sól 3,55 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1836 kcal

BIAŁKO 98,83 g; WĘGLOWODANY 215,26 g; Cukry proste 134,84 g; TŁUSZCZE 65,56 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,71 g; BŁONNIK 6,88 g; Sól 2,14 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

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

SCHAB PIECZONY 50 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

RYŻOWA 400 ML (G) /alergeny: seler/

GULASZ DROBIOWY 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2271 kcal

BIAŁKO 139,89 g; WĘGLOWODANY 278,88 g; Cukry proste 58,69 g; TŁUSZCZE 70,83 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,54 g; BŁONNIK 22,41 g; Sól 3,55 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2130 kcal

BIĄŁKO 141,33 g; WĘGLOWODANY 288,89 g; Cukry proste 68,22 g; TŁUSZCZE 50,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,56 g; BŁONNIK 23,66 g; Sól 3,46 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/

OGÓREK KISZONY 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)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2090 kcal

BIAŁKO 63,30 g; WĘGLOWODANY 294,94 g; Cukry proste 84,41 g; TŁUSZCZE 78,77 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 41,62 g; BŁONNIK 26,52 g; Sól 5,42 g