

Jadłospis z dnia: 2024-10-27

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/
RYŻ BRAŹOWY 180 G
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 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: 2256 kcal

BIAŁKO 111,78 g; WĘGLOWODANY 294,39 g; Cukry proste 60,75 g; TŁUSZCZE 76,55 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,85 g; BŁONNIK 30,38 g; Sól 6,66 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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 KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
RYŻ 180 G
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 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: 2061 kcal

BIAŁKO 111,23 g; WĘGLOWODANY 269,47 g; Cukry proste 44,69 g; TŁUSZCZE 63,88 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,34 g; BŁONNIK 23,65 g; Sól 5,41 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
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

JABŁKO 250 G

Obiad

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/
RYŻ BRAZOWY 180 G
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/
KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 G
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: 2262 kcal

BIAŁKO 128,20 g; WĘGLOWODANY 308,88 g; Cukry proste 53,30 g; TŁUSZCZE 64,82 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 27,61 g; BŁONNIK 37,85 g; Sól 7,71 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 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)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

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

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2400 kcal

BIAŁKO 125,60 g; WĘGLOWODANY 280,83 g; Cukry proste 40,10 g; TŁUSZCZE 92,88 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,32 g; BŁONNIK 19,94 g; Sól 3,86 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

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

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Kolacja

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2120 kcal

BIAŁKO 115,85 g; WĘGLOWODANY 302,34 g; Cukry proste 53,80 g; TŁUSZCZE 54,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,05 g; BŁONNIK 24,28 g; Sól 4,57 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

SEREK WIEJSKI 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 KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Podwieczorek

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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: 2436 kcal

BIAŁKO 131,18 g; WĘGLOWODANY 330,39 g; Cukry proste 71,27 g; TŁUSZCZE 70,13 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,46 g; BŁONNIK 25,31 g; Sól 6,31 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)

RYŻ 180 G

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (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: 2237 kcal

BIAŁKO 114,72 g; WĘGLOWODANY 271,82 g; Cukry proste 48,51 g; TŁUSZCZE 81,59 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,21 g; BŁONNIK 26,68 g; Sól 3,38 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: NISKOBIĄTKOWA

Śniadanie

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

POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

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 ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /alergeny: seler/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

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: 2124 kcal

BIAŁKO 57,32 g; WĘGLOWODANY 365,21 g; Cukry proste 77,87 g; TŁUSZCZE 56,50 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 25,94 g; BŁONNIK 41,02 g; Sól 4,11 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
RYŻ 180 G
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2150 kcal

BIAŁKO 137,56 g; WĘGLOWODANY 271,87 g; Cukry proste 44,56 g; TŁUSZCZE 61,16 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 21,09 g; BŁONNIK 22,77 g; Sól 3,50 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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)
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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2032 kcal

BIAŁKO 118,30 g; WĘGLOWODANY 251,99 g; Cukry proste 48,25 g; TŁUSZCZE 65,11 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,38 g; BŁONNIK 23,53 g; Sól 4,64 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA 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 NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1799 kcal

BIAŁKO 95,24 g; WĘGLOWODANY 208,26 g; Cukry proste 131,76 g; TŁUSZCZE 65,64 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,80 g; BŁONNIK 5,42 g; Sól 1,99 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
SREK WIEJSKI 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 KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
RYŻ 180 G
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2138 kcal

BIAŁKO 119,88 g; WĘGLOWODANY 266,52 g; Cukry proste 43,25 g; TŁUSZCZE 69,57 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,82 g; BŁONNIK 22,03 g; Sól 5,46 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
SEREK WIEJSKI 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
RYŻ 180 G
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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: 2178 kcal

BIAŁKO 141,01 g; WĘGLOWODANY 271,62 g; Cukry proste 51,47 g; TŁUSZCZE 62,88 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,07 g; BŁONNIK 24,15 g; Sól 6,21 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
OGÓREK KISZONY 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

Kolacja

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /alergeny: seler/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 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: 2427 kcal

BIAŁKO 93,94 g; WĘGLOWODANY 349,12 g; Cukry proste 62,94 g; TŁUSZCZE 81,83 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,25 g; BŁONNIK 41,60 g; Sól 6,69 g