

Jadłospis z dnia: 2024-10-31

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

PASZTET PIECZONY 80 G /alergeny: gluten; jaja; mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

POWIDŁA 25 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

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

GULASZ MYŚLIWSKI 200 G (D) /alergeny: mleko/

SURÓWKA Z KAPUSTY I PAPRYKI 100 G

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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: 2270 kcal

BIAŁKO 103,10 g; WĘGLOWODANY 291,16 g; Cukry proste 57,95 g; TŁUSZCZE 81,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,43 g; BŁONNIK 26,03 g; Sól 3,74 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 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

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

SOS KOPERKOWY 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)

JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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: 2247 kcal

BIAŁKO 99,62 g; WĘGLOWODANY 320,91 g; Cukry proste 75,96 g; TŁUSZCZE 68,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,15 g; BŁONNIK 30,03 g; Sól 4,67 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

POMIDOR 70 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

SURÓWKA WARZYWNA Z PAPRYKĄ b/c 100 G /alergeny: gorczyca/

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

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

CIASTEczKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /alergeny: orzechy; mleko; orzechy; sezam/

Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2132 kcal

BIAŁKO 112,79 g; WĘGLOWODANY 267,06 g; Cukry proste 41,06 g; TŁUSZCZE 71,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,16 g; BŁONNIK 46,63 g; Sól 7,07 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
POMIDOR 70 G
POWIDŁA 25 G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Kolacja

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM 200G B/ML (G)
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
SAŁATA 15 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2045 kcal

BIAŁKO 101,96 g; WĘGLOWODANY 281,71 g; Cukry proste 88,40 g; TŁUSZCZE 59,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,31 g; BŁONNIK 27,11 g; Sól 3,29 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

POWIDŁA 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

PULPETY DROBOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Kolacja

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM 200G B/ML (G)

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2298 kcal

BIAŁKO 89,54 g; WĘGLOWODANY 391,49 g; Cukry proste 109,09 g; TŁUSZCZE 48,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,13 g; BŁONNIK 36,14 g; Sól 4,51 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SZYNKOWA 50 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/

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

Obiad

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

SOS KOPERKOWY 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)

JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Podwieczorek

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

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

SAŁATA 15 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: 2435 kcal

BIAŁKO 124,92 g; WĘGLOWODANY 329,97 g; Cukry proste 84,72 g; TŁUSZCZE 74,24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,70 g; BŁONNIK 30,08 g; Sól 4,95 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Kolacja

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

SAŁATA 15 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: 2223 kcal

BIAŁKO 129,71 g; WĘGLOWODANY 281,51 g; Cukry proste 63,34 g; TŁUSZCZE 70,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,16 g; BŁONNIK 31,81 g; Sól 3,47 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

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

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

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Kolacja

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM 200G B/ML (G)

POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; 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: 2297 kcal

BIAŁKO 53,69 g; WĘGLOWODANY 386,45 g; Cukry proste 106,90 g; TŁUSZCZE 65,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,96 g; BŁONNIK 33,85 g; Sól 3,33 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Kolacja

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

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2198 kcal

BIAŁKO 137,89 g; WĘGLOWODANY 292,54 g; Cukry proste 64,76 g; TŁUSZCZE 58,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,09 g; BŁONNIK 28,28 g; Sól 3,79 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 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

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; 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: 2313 kcal

BIAŁKO 113,22 g; WĘGLOWODANY 315,24 g; Cukry proste 82,07 g; TŁUSZCZE 71,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,96 g; BŁONNIK 27,71 g; Sól 4,97 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 NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 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: 1747 kcal

BIAŁKO 89,09 g; WĘGLOWODANY 190,06 g; Cukry proste 104,44 g; TŁUSZCZE 70,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,54 g; BŁONNIK 5,70 g; Sól 2,03 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; 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: 2388 kcal

BIAŁKO 113,42 g; WĘGLOWODANY 323,83 g; Cukry proste 82,34 g; TŁUSZCZE 76,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,39 g; BŁONNIK 28,06 g; Sól 4,96 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
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)
PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2118 kcal

BIAŁKO 133,47 g; WĘGLOWODANY 294,38 g; Cukry proste 73,24 g; TŁUSZCZE 50,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,02 g; BŁONNIK 29,70 g; Sól 3,53 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 200G (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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: 2107 kcal

BIAŁKO 69,96 g; WĘGLOWODANY 289,06 g; Cukry proste 73,02 g; TŁUSZCZE 79,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,26 g; BŁONNIK 26,38 g; Sól 3,43 g