

Jadłospis z dnia: 2024-11-10

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 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

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

PIECZEŃ WIEPRZOWA 80 G /alergeny: gluten; gorczyca/

BUKIET Z JARZYN 180 G (G) /alergeny: mleko/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2334 kcal

BIAŁKO 117,18 g; WĘGLOWODANY 280,01 g; Cukry proste 51,83 g; TŁUSZCZE 88,12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,20 g; BŁONNIK 28,85 g; Sól 4,66 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

ZIEMNIACZANA 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)

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

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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: 2223 kcal

BIAŁKO 116,48 g; WĘGLOWODANY 288,03 g; Cukry proste 59,25 g; TŁUSZCZE 71,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,05 g; BŁONNIK 25,24 g; Sól 5,04 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /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

JABŁKO 250 G

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BUKIET Z JARZYN 180 G (G) /alergeny: mleko/

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

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

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 2027 kcal

BIAŁKO 124,36 g; WĘGLOWODANY 272,02 g; Cukry proste 46,06 g; TŁUSZCZE 56,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,45 g; BŁONNIK 41,11 g; Sól 7,91 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

ZIEMNIACZANA 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)

JABŁKO 200 G

Kolacja

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

SZYNKA BEZGLUTENOWA 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: 2128 kcal

BIAŁKO 120,23 g; WĘGLOWODANY 214,66 g; Cukry proste 56,28 g; TŁUSZCZE 88,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,00 g; BŁONNIK 24,66 g; Sól 3,45 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

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2252 kcal

BIAŁKO 114,54 g; WĘGLOWODANY 314,78 g; Cukry proste 59,92 g; TŁUSZCZE 65,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 17,53 g; BŁONNIK 29,85 g; Sól 5,19 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

ZIEMNIACZANA 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

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

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: 2239 kcal

BIAŁKO 133,50 g; WĘGLOWODANY 276,70 g; Cukry proste 65,21 g; TŁUSZCZE 71,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,37 g; BŁONNIK 24,81 g; Sól 5,56 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 200 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 OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 200 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: 2279 kcal

BIAŁKO 115,62 g; WĘGLOWODANY 277,04 g; Cukry proste 54,71 g; TŁUSZCZE 83,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,88 g; BŁONNIK 29,83 g; Sól 3,45 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

ZIEMNIACZANA 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/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: 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: 2211 kcal

BIAŁKO 56,26 g; WĘGLOWODANY 366,71 g; Cukry proste 71,12 g; TŁUSZCZE 66,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,00 g; BŁONNIK 43,62 g; Sól 4,15 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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)

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 PIASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2190 kcal

BIAŁKO 132,23 g; WĘGLOWODANY 270,34 g; Cukry proste 44,42 g; TŁUSZCZE 68,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,82 g; BŁONNIK 24,71 g; Sól 3,53 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

SER HOMOGENIZOWANY 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 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-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2306 kcal

BIAŁKO 126,34 g; WĘGLOWODANY 281,75 g; Cukry proste 62,25 g; TŁUSZCZE 78,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,07 g; BŁONNIK 23,90 g; Sól 5,14 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

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: 1793 kcal

BIAŁKO 80,81 g; WĘGLOWODANY 223,15 g; Cukry proste 133,33 g; TŁUSZCZE 64,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,80 g; BŁONNIK 5,59 g; Sól 1,94 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

ZIEMNIACZANA 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/CUKRU 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: 2266 kcal

BIAŁKO 124,38 g; WĘGLOWODANY 276,14 g; Cukry proste 59,16 g; TŁUSZCZE 77,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,47 g; BŁONNIK 23,56 g; Sól 5,07 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

Kolacja

POŁĘDWICA 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 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1955 kcal

BIAŁKO 110,22 g; WĘGLOWODANY 259,63 g; Cukry proste 45,13 g; TŁUSZCZE 56,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,53 g; BŁONNIK 23,77 g; Sól 6,23 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

ZIEMNIACZANA 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/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

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

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: 2292 kcal

BIAŁKO 84,85 g; WĘGLOWODANY 333,95 g; Cukry proste 68,69 g; TŁUSZCZE 75,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,92 g; BŁONNIK 38,06 g; Sól 3,28 g