

Jadłospis z dnia: 2024-11-20

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POWIDŁA 25 G

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KOTLET Z KURCZAKA -PIERŚ 120 G (S) /alergeny: gluten; jaja/

SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

MANDARYNKA 120 G



Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

OGÓREK KISZONY 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/

CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2320 kcal

BIAŁKO 106,98 g; WĘGLOWODANY 302,63 g; Cukry proste 67,02 g; TŁUSZCZE 81,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,57 g; BŁONNIK 28,41 g; Sól 6,79 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

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

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2266 kcal

BIAŁKO 112,34 g; WĘGLOWODANY 312,68 g; Cukry proste 75,67 g; TŁUSZCZE 68,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,93 g; BŁONNIK 27,66 g; Sól 5,67 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

PAPRYKA ŚWIEŻA 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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400ML (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/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

MANDARYNKA 120 G

Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

OGÓREK KISZONY 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2059 kcal

BIAŁKO 125,08 g; WĘGLOWODANY 276,11 g; Cukry proste 48,28 g; TŁUSZCZE 56,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,67 g; BŁONNIK 35,08 g; Sól 8,94 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
POMIDOR 70 G
POWIDŁA 25 G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POMIDOR 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2381 kcal

BIAŁKO 105,33 g; WĘGLOWODANY 333,62 g; Cukry proste 91,50 g; TŁUSZCZE 72,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,79 g; BŁONNIK 27,29 g; Sól 3,34 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
POMIDOR 70 G
POWIDŁA 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 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
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2088 kcal

BIAŁKO 84,22 g; WĘGLOWODANY 369,31 g; Cukry proste 85,68 g; TŁUSZCZE 36,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 10,80 g; BŁONNIK 28,90 g; Sól 4,26 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2394 kcal

BIAŁKO 133,32 g; WĘGLOWODANY 319,16 g; Cukry proste 81,40 g; TŁUSZCZE 70,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,26 g; BŁONNIK 28,06 g; Sól 6,07 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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: 2454 kcal

BIAŁKO 117,85 g; WĘGLOWODANY 348,49 g; Cukry proste 74,00 g; TŁUSZCZE 70,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,51 g; BŁONNIK 29,44 g; Sól 3,44 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

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/
POMIDOR 70 G
POWIDŁA 25 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/
KLUSKI ŚLASKIE 300 G (G) /alergeny: jaja; mleko/
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/
POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2516 kcal

BIAŁKO 53,18 g; WĘGLOWODANY 466,46 g; Cukry proste 98,84 g; TŁUSZCZE 56,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,63 g; BŁONNIK 40,01 g; Sól 3,83 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
RUKOLA 10 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
RUKOLA 10 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2094 kcal

BIAŁKO 127,57 g; WĘGLOWODANY 264,96 g; Cukry proste 45,35 g; TŁUSZCZE 62,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,71 g; BŁONNIK 24,16 g; Sól 3,62 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2140 kcal

BIAŁKO 104,90 g; WĘGLOWODANY 303,01 g; Cukry proste 77,86 g; TŁUSZCZE 61,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,23 g; BŁONNIK 24,86 g; Sól 4,71 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: 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 OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1888 kcal

BIAŁKO 94,47 g; WĘGLOWODANY 221,15 g; Cukry proste 139,26 g; TŁUSZCZE 70,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,66 g; BŁONNIK 7,31 g; Sól 2,14 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2270 kcal

BIAŁKO 122,59 g; WĘGLOWODANY 304,41 g; Cukry proste 72,82 g; TŁUSZCZE 67,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,34 g; BŁONNIK 25,08 g; Sól 5,79 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
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)
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 50 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/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2080 kcal

BIAŁKO 112,74 g; WĘGLOWODANY 303,02 g; Cukry proste 77,00 g; TŁUSZCZE 51,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,37 g; BŁONNIK 25,77 g; Sól 5,82 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/
POWIDŁA 25 G
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 spec. 400 ML (G)
KLUSKI KŁADZONE 200 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/
POMIDOR 70 G
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2419 kcal

BIAŁKO 72,99 g; WĘGLOWODANY 375,85 g; Cukry proste 82,77 g; TŁUSZCZE 76,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,98 g; BŁONNIK 34,73 g; Sól 4,66 g