

Jadłospis z dnia: 2024-11-24

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
SER HOMOGENIZOWANY 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/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
PIECZEŃ WIEPRZOWA 80 G /alergeny: gluten; gorczyca/
KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO 200 G

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
RUKOLA 10 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
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: 2185 kcal

BIAŁKO 102,94 g; WĘGLOWODANY 265,06 g; Cukry proste 70,14 g; TŁUSZCZE 83,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,32 g; BŁONNIK 26,03 g; Sól 4,84 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2219 kcal

BIAŁKO 115,07 g; WĘGLOWODANY 286,92 g; Cukry proste 79,85 g; TŁUSZCZE 72,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,19 g; BŁONNIK 28,47 g; Sól 5,07 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 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

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G)

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

Kolacja

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

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2096 kcal

BIAŁKO 121,28 g; WĘGLOWODANY 284,54 g; Cukry proste 56,02 g; TŁUSZCZE 59,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,05 g; BŁONNIK 35,32 g; Sól 7,46 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKĄ BEZGLUTENOWĄ 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

SZYNKĄ BEZGLUTENOWĄ 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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2183 kcal

BIAŁKO 120,24 g; WĘGLOWODANY 227,72 g; Cukry proste 67,79 g; TŁUSZCZE 89,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,01 g; BŁONNIK 24,93 g; Sól 3,39 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

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

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

RUKOLA 10 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: 2046 kcal

BIAŁKO 82,74 g; WĘGLOWODANY 329,74 g; Cukry proste 91,95 g; TŁUSZCZE 48,72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,50 g; BŁONNIK 28,25 g; Sól 5,04 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

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

Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2273 kcal

BIAŁKO 136,72 g; WĘGLOWODANY 271,78 g; Cukry proste 68,78 g; TŁUSZCZE 75,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,42 g; BŁONNIK 24,87 g; Sól 6,11 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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 MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

JABŁKO 200 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2445 kcal

BIAŁKO 118,24 g; WĘGLOWODANY 311,55 g; Cukry proste 65,12 g; TŁUSZCZE 85,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,13 g; BŁONNIK 32,07 g; Sól 3,69 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

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

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

DŻEM 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)

WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2393 kcal

BIAŁKO 56,70 g; WĘGLOWODANY 410,84 g; Cukry proste 100,50 g; TŁUSZCZE 65,24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,91 g; BŁONNIK 40,34 g; Sól 4,17 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

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: 2180 kcal

BIAŁKO 130,58 g; WĘGLOWODANY 267,23 g; Cukry proste 63,46 g; TŁUSZCZE 69,50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,22 g; BŁONNIK 26,49 g; Sól 3,51 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2306 kcal

BIAŁKO 124,06 g; WĘGLOWODANY 286,34 g; Cukry proste 79,90 g; TŁUSZCZE 78,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,70 g; BŁONNIK 27,57 g; Sól 5,12 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 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: 1863 kcal

BIAŁKO 96,31 g; WĘGLOWODANY 220,80 g; Cukry proste 135,90 g; TŁUSZCZE 66,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,11 g; BŁONNIK 6,48 g; Sól 2,00 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
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
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2306 kcal

BIAŁKO 124,06 g; WĘGLOWODANY 286,34 g; Cukry proste 79,90 g; TŁUSZCZE 78,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,70 g; BŁONNIK 27,57 g; Sól 5,12 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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 MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2185 kcal

BIAŁKO 112,55 g; WĘGLOWODANY 326,74 g; Cukry proste 91,29 g; TŁUSZCZE 52,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,75 g; BŁONNIK 29,73 g; Sól 5,42 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 250 G

Kolacja

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

TWARÓG 120 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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2424 kcal

BIAŁKO 89,24 g; WĘGLOWODANY 358,99 g; Cukry proste 84,13 g; TŁUSZCZE 77,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,02 g; BŁONNIK 39,07 g; Sól 3,82 g