

Jadłospis z dnia: 2024-11-26

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

OGÓREK KISZONY 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

ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU 400 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler; gorczyca/

RYBA SMAŻONA (miruna) 120 G (S) /alergeny: gluten; jaja; ryby/

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

MANDARYNKA 120 G



Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2270 kcal

BIAŁKO 95,22 g; WĘGLOWODANY 301,05 g; Cukry proste 70,33 g; TŁUSZCZE 81,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,38 g; BŁONNIK 27,90 g; Sól 4,26 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/

POMIDOR 70 G

DŻEM 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

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

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

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2207 kcal

BIAŁKO 106,08 g; WĘGLOWODANY 326,85 g; Cukry proste 82,62 g; TŁUSZCZE 58,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,33 g; BŁONNIK 27,42 g; Sól 3,60 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

Obiad

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

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

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

MANDARYNKA 120 G

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy; seler; gorczyca; sezam/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2119 kcal

BIAŁKO 133,77 g; WĘGLOWODANY 258,41 g; Cukry proste 40,00 g; TŁUSZCZE 66,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,25 g; BŁONNIK 33,26 g; Sól 6,92 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

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

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POMIDOR 70 G
POWIDŁA 25 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2360 kcal

BIAŁKO 120,39 g; WĘGLOWODANY 324,88 g; Cukry proste 97,65 g; TŁUSZCZE 67,05 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 30,52 g; BŁONNIK 26,05 g; Sól 3,25 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2063 kcal

BIAŁKO 87,85 g; WĘGLOWODANY 368,75 g; Cukry proste 92,00 g; TŁUSZCZE 31,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 9,10 g; BŁONNIK 28,44 g; Sól 3,59 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

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

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

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Podwieczorek

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

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2291 kcal

BIAŁKO 136,92 g; WĘGLOWODANY 310,87 g; Cukry proste 70,83 g; TŁUSZCZE 61,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,58 g; BŁONNIK 26,84 g; Sól 4,67 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 JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 30 G /alergeny: soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

POMIDOR BEZ SKÓRKI 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: 2363 kcal

BIAŁKO 53,18 g; WĘGLOWODANY 429,84 g; Cukry proste 106,61 g; TŁUSZCZE 55,77 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,92 g; BŁONNIK 39,44 g; Sól 3,26 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 150 G (G) /alergeny: seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2162 kcal

BIAŁKO 150,40 g; WĘGLOWODANY 276,34 g; Cukry proste 54,08 g; TŁUSZCZE 55,75 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 19,49 g; BŁONNIK 25,32 g; Sól 3,57 g

DIETA PĄPKOWATA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

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

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

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2199 kcal

BIAŁKO 114,04 g; WĘGLOWODANY 312,11 g; Cukry proste 70,13 g; TŁUSZCZE 59,97 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,11 g; BŁONNIK 25,62 g; Sól 4,40 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: mleko/

Drugie śniadanie

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

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: 1911 kcal

BIAŁKO 94,81 g; WĘGLOWODANY 225,78 g; Cukry proste 135,80 g; TŁUSZCZE 70,47 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,63 g; BŁONNIK 5,57 g; Sól 2,00 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

DŻEM 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

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

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

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2238 kcal

BIĄŁKO 114,14 g; WĘGLOWODANY 321,81 g; Cukry proste 78,86 g; TŁUSZCZE 60,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,11 g; BŁONNIK 25,80 g; Sól 4,40 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2259 kcal

BIAŁKO 140,05 g; WĘGLOWODANY 303,19 g; Cukry proste 64,71 g; TŁUSZCZE 59,28 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 27,06 g; BŁONNIK 26,44 g; Sól 5,29 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

DŻEM 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy; seler; gorczyca; sezam/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2394 kcal

BIAŁKO 86,03 g; WĘGLOWODANY 304,66 g; Cukry proste 76,90 g; TŁUSZCZE 97,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 49,51 g; BŁONNIK 26,38 g; Sól 6,21 g