

Jadłospis z dnia: 2024-11-28

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

PASZTET Z KURCZAKA 70 G /alergeny: gluten; soja; seler/

OGÓREK KISZONY 70 G

DŻEM 25 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

FASOŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; seler/

KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

KIWI 100 G



Kolacja

DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /alergeny: jaja; seler/

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

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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2356 kcal

BIAŁKO 109,79 g; WĘGLOWODANY 305,98 g; Cukry proste 68,75 g; TŁUSZCZE 83,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,28 g; BŁONNIK 32,95 g; Sól 6,06 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

POMIDOR 70 G

DŻEM 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /alergeny: jaja; seler/

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

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: 2246 kcal

BIAŁKO 107,34 g; WĘGLOWODANY 309,61 g; Cukry proste 82,62 g; TŁUSZCZE 68,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,47 g; BŁONNIK 24,99 g; Sól 3,87 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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/

Obiad

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

KIWI 100 G

Kolacja

DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /alergeny: jaja; seler/

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

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1998 kcal

BIAŁKO 118,29 g; WĘGLOWODANY 255,98 g; Cukry proste 42,31 g; TŁUSZCZE 62,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,94 g; BŁONNIK 35,80 g; Sól 6,56 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA BEZGLUTENOWA 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)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /alergeny: jaja; seler/

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2198 kcal

BIAŁKO 85,01 g; WĘGLOWODANY 320,29 g; Cukry proste 96,59 g; TŁUSZCZE 66,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,62 g; BŁONNIK 24,19 g; Sól 2,99 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
POMIDOR 70 G
DŻEM 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /alergeny: jaja; seler/
SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2151 kcal

BIAŁKO 100,06 g; WĘGLOWODANY 352,70 g; Cukry proste 92,21 g; TŁUSZCZE 42,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,98 g; BŁONNIK 25,98 g; Sól 3,66 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/

JOGURT NATURALNY 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI 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

DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /alergeny: jaja; seler/

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

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: 2403 kcal

BIAŁKO 134,97 g; WĘGLOWODANY 312,75 g; Cukry proste 84,61 g; TŁUSZCZE 72,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,64 g; BŁONNIK 24,00 g; Sól 4,35 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JABŁKO 200 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2404 kcal

BIAŁKO 111,68 g; WĘGLOWODANY 328,05 g; Cukry proste 70,48 g; TŁUSZCZE 77,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,68 g; BŁONNIK 28,99 g; Sól 3,28 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)
POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
KLUSKI KŁADZIONE 200 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /alergeny: mleko/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/
DŻEM 25 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: 2446 kcal

BIAŁKO 58,14 g; WĘGLOWODANY 441,18 g; Cukry proste 89,34 g; TŁUSZCZE 56,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,23 g; BŁONNIK 32,81 g; Sól 2,67 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

JABŁKO 250 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)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2228 kcal

BIAŁKO 125,24 g; WĘGLOWODANY 295,27 g; Cukry proste 75,65 g; TŁUSZCZE 65,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,61 g; BŁONNIK 25,55 g; Sól 3,52 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

DŻEM 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 spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

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

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: 2238 kcal

BIAŁKO 89,83 g; WĘGLOWODANY 310,59 g; Cukry proste 85,31 g; TŁUSZCZE 75,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,39 g; BŁONNIK 23,08 g; Sól 4,40 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

ZIEMNIACZANA 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: 1891 kcal

BIAŁKO 93,83 g; WĘGLOWODANY 225,40 g; Cukry proste 137,18 g; TŁUSZCZE 69,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 8,68 g; Sól 2,10 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

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

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: 2280 kcal

BIAŁKO 90,97 g; WĘGLOWODANY 317,09 g; Cukry proste 86,05 g; TŁUSZCZE 76,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,16 g; BŁONNIK 23,73 g; Sól 4,43 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /alergeny: jaja; seler/

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

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2150 kcal

BIAŁKO 110,81 g; WĘGLOWODANY 306,31 g; Cukry proste 79,66 g; TŁUSZCZE 58,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,13 g; BŁONNIK 25,02 g; Sól 4,08 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SER ŻÓŁTY 50 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KLUSKI KŁADZIONE 200 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /alergeny: mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

DŻEM 25 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: 2512 kcal

BIAŁKO 65,75 g; WĘGLOWODANY 404,50 g; Cukry proste 87,68 g; TŁUSZCZE 76,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,70 g; BŁONNIK 32,11 g; Sól 3,62 g