

Jadłospis z dnia: 2024-11-30

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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

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

PIECZEŃ WIEPRZOWA 80 G /alergeny: gluten; gorczyca/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

Kolacja

POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

OGÓREK KISZONY 70 G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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: 2213 kcal

BIAŁKO 96,21 g; WĘGLOWODANY 297,01 g; Cukry proste 82,00 g; TŁUSZCZE 76,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,98 g; BŁONNIK 27,61 g; Sól 5,18 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2132 kcal

BIAŁKO 98,18 g; WĘGLOWODANY 309,35 g; Cukry proste 87,64 g; TŁUSZCZE 61,04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,33 g; BŁONNIK 27,92 g; Sól 3,99 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

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

CIASTEczKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /alergeny: orzechy; mleko; orzechy; sezam/

Obiad

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

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

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

OGÓREK KISZONY 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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: 2134 kcal

BIAŁKO 121,77 g; WĘGLOWODANY 253,11 g; Cukry proste 42,56 g; TŁUSZCZE 73,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,90 g; BŁONNIK 47,53 g; Sól 6,77 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SZYNKA BEZGLUTENOWA 30 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2270 kcal

BIAŁKO 100,20 g; WĘGLOWODANY 331,94 g; Cukry proste 100,02 g; TŁUSZCZE 62,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,10 g; BŁONNIK 27,15 g; Sól 2,82 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

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

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
SAŁATA 15 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 82,66 g; WĘGLOWODANY 366,16 g; Cukry proste 94,77 g; TŁUSZCZE 35,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 10,60 g; BŁONNIK 29,18 g; Sól 3,36 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

POMIDOR BEZ SKÓRKI 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA 15 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: 2332 kcal

BIAŁKO 137,65 g; WĘGLOWODANY 301,15 g; Cukry proste 79,10 g; TŁUSZCZE 68,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,16 g; BŁONNIK 25,34 g; Sól 4,41 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA 15 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2167 kcal

BIAŁKO 123,05 g; WĘGLOWODANY 285,54 g; Cukry proste 66,68 g; TŁUSZCZE 65,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,60 g; BŁONNIK 32,39 g; Sól 3,37 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
POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
SAŁATA 15 G
POWIDŁA 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: 2373 kcal

BIAŁKO 57,82 g; WĘGLOWODANY 418,39 g; Cukry proste 102,53 g; TŁUSZCZE 60,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,91 g; BŁONNIK 44,01 g; Sól 3,41 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2146 kcal

BIAŁKO 141,46 g; WĘGLOWODANY 287,54 g; Cukry proste 68,92 g; TŁUSZCZE 53,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,47 g; BŁONNIK 27,25 g; Sól 3,49 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

JOGURT OWOCOWY 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

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: 2076 kcal

BIAŁKO 100,89 g; WĘGLOWODANY 290,88 g; Cukry proste 77,06 g; TŁUSZCZE 61,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,49 g; BŁONNIK 24,92 g; Sól 4,10 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1882 kcal

BIAŁKO 94,54 g; WĘGLOWODANY 221,46 g; Cukry proste 134,14 g; TŁUSZCZE 69,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,04 g; BŁONNIK 7,21 g; Sól 1,95 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

JOGURT OWOCOWY 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

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

SZYŃKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

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: 2170 kcal

BIAŁKO 102,87 g; WĘGLOWODANY 308,86 g; Cukry proste 85,17 g; TŁUSZCZE 63,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,62 g; BŁONNIK 27,22 g; Sól 4,16 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 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: 2088 kcal

BIAŁKO 135,84 g; WĘGLOWODANY 277,60 g; Cukry proste 67,89 g; TŁUSZCZE 53,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,11 g; BŁONNIK 25,82 g; Sól 4,17 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2313 kcal

BIAŁKO 67,19 g; WĘGLOWODANY 343,69 g; Cukry proste 86,30 g; TŁUSZCZE 83,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,82 g; BŁONNIK 40,73 g; Sól 4,29 g