

Jadłospis z dnia: 2024-11-5

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/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/

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

GROCHÓWKA 400 ML (G) /alergeny: seler/

RYBA PIECZONA Z ZIOŁAMI I SEREM 110 G (P) /alergeny: ryby; mleko; seler/

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/

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 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: 2286 kcal

BIAŁKO 123,37 g; WĘGLOWODANY 289,79 g; Cukry proste 61,07 g; TŁUSZCZE 76,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,37 g; BŁONNIK 31,33 g; Sól 5,58 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG 120 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/
SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
DŻEM 25 G
POMIDOR 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: 2216 kcal

BIAŁKO 112,83 g; WĘGLOWODANY 310,07 g; Cukry proste 73,64 g; TŁUSZCZE 63,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,99 g; BŁONNIK 24,96 g; Sól 4,21 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/

CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

Drugie śniadanie

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

Obiad

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

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

MANDARYNKA 120 G

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 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: 2036 kcal

BIAŁKO 125,34 g; WĘGLOWODANY 257,04 g; Cukry proste 36,02 g; TŁUSZCZE 61,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,15 g; BŁONNIK 34,13 g; Sól 6,30 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; 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
DŻEM 25 G
POMIDOR 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2210 kcal

BIAŁKO 100,00 g; WĘGLOWODANY 308,73 g; Cukry proste 86,15 g; TŁUSZCZE 66,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,56 g; BŁONNIK 24,79 g; Sól 3,43 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; 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/
DŻEM 25 G
POMIDOR 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2138 kcal

BIAŁKO 114,58 g; WĘGLOWODANY 350,34 g; Cukry proste 80,86 g; TŁUSZCZE 36,24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 11,21 g; BŁONNIK 27,10 g; Sól 3,84 g

*

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG 120 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; 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)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
DŻEM 25 G
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: 2228 kcal

BIAŁKO 124,04 g; WĘGLOWODANY 293,66 g; Cukry proste 62,74 g; TŁUSZCZE 66,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,60 g; BŁONNIK 23,72 g; Sól 4,43 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2381 kcal

BIAŁKO 127,07 g; WĘGLOWODANY 324,44 g; Cukry proste 49,83 g; TŁUSZCZE 68,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,23 g; BŁONNIK 25,80 g; Sól 3,21 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 NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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: 2359 kcal

BIAŁKO 57,17 g; WĘGLOWODANY 402,34 g; Cukry proste 90,07 g; TŁUSZCZE 64,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,92 g; BŁONNIK 34,67 g; Sól 3,10 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO 250 G

Kolacja

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/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2202 kcal

BIAŁKO 140,90 g; WĘGLOWODANY 283,32 g; Cukry proste 59,94 g; TŁUSZCZE 61,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,12 g; BŁONNIK 26,05 g; Sól 3,83 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG 120 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; 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/
DŻEM 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: 2248 kcal

BIAŁKO 111,82 g; WĘGLOWODANY 311,73 g; Cukry proste 71,56 g; TŁUSZCZE 66,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,62 g; BŁONNIK 24,55 g; Sól 4,16 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)

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 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: 1885 kcal

BIAŁKO 99,57 g; WĘGLOWODANY 225,78 g; Cukry proste 135,80 g; TŁUSZCZE 65,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,79 g; BŁONNIK 5,57 g; Sól 2,00 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG 120 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; 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/
DŻEM 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: 2209 kcal

BIAŁKO 112,62 g; WĘGLOWODANY 308,02 g; Cukry proste 72,00 g; TŁUSZCZE 63,50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,98 g; BŁONNIK 24,55 g; Sól 4,20 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

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

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; 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: 2163 kcal

BIAŁKO 131,93 g; WĘGLOWODANY 302,10 g; Cukry proste 66,88 g; TŁUSZCZE 53,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,64 g; BŁONNIK 25,79 g; Sól 4,46 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: 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

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: 2366 kcal

BIAŁKO 87,56 g; WĘGLOWODANY 296,84 g; Cukry proste 66,02 g; TŁUSZCZE 97,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 48,29 g; BŁONNIK 27,01 g; Sól 5,62 g