

Jadłospis z dnia: 2024-11-07

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 100G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

KIWI 100 G



Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

KETCHUP JEDNORAZOWY 15G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2365 kcal

BIAŁKO 101,46 g; WĘGLOWODANY 280,11 g; Cukry proste 67,03 g; TŁUSZCZE 97,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,45 g; BŁONNIK 24,83 g; Sól 4,74 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

RUKOLA 10 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: 2451 kcal

BIAŁKO 96,59 g; WĘGLOWODANY 311,79 g; Cukry proste 85,14 g; TŁUSZCZE 95,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,31 g; BŁONNIK 25,70 g; Sól 4,63 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 100G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

KIWI 100 G

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

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

RUKOLA 10 G

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2145 kcal

BIAŁKO 119,82 g; WĘGLOWODANY 257,93 g; Cukry proste 46,38 g; TŁUSZCZE 76,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,90 g; BŁONNIK 31,85 g; Sól 5,04 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

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

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)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 30 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2269 kcal

BIAŁKO 94,88 g; WĘGLOWODANY 315,75 g; Cukry proste 90,86 g; TŁUSZCZE 72,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,69 g; BŁONNIK 24,82 g; Sól 3,33 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

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

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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 OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2267 kcal

BIAŁKO 80,34 g; WĘGLOWODANY 354,04 g; Cukry proste 85,71 g; TŁUSZCZE 64,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 18,88 g; BŁONNIK 26,95 g; Sól 4,29 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
RUKOLA 10 G
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2415 kcal

BIAŁKO 130,32 g; WĘGLOWODANY 306,02 g; Cukry proste 81,36 g; TŁUSZCZE 79,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,93 g; BŁONNIK 25,37 g; Sól 4,51 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)

JABŁKO 250 G

Kolacja

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2425 kcal

BIAŁKO 111,99 g; WĘGLOWODANY 332,79 g; Cukry proste 74,13 g; TŁUSZCZE 78,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,69 g; BŁONNIK 29,88 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

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)

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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 30 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2160 kcal

BIAŁKO 53,92 g; WĘGLOWODANY 383,20 g; Cukry proste 98,13 g; TŁUSZCZE 52,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,97 g; BŁONNIK 35,40 g; Sól 3,50 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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)

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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 250 G

Kolacja

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2321 kcal

BIAŁKO 133,21 g; WĘGLOWODANY 297,09 g; Cukry proste 70,90 g; TŁUSZCZE 72,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,50 g; BŁONNIK 28,51 g; Sól 3,74 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

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

PASTA TWAROGOWA 100 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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: 2441 kcal

BIAŁKO 101,67 g; WĘGLOWODANY 304,90 g; Cukry proste 84,01 g; TŁUSZCZE 95,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,95 g; BŁONNIK 24,96 g; Sól 4,62 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNĄ 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)

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1865 kcal

BIAŁKO 98,59 g; WĘGLOWODANY 225,40 g; Cukry proste 137,18 g; TŁUSZCZE 64,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,21 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/

PASTA TWAROGOWA 100 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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: 2483 kcal

BIAŁKO 102,81 g; WĘGLOWODANY 311,40 g; Cukry proste 84,75 g; TŁUSZCZE 96,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,72 g; BŁONNIK 25,61 g; Sól 4,65 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

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

TWARÓG W PŁASTRACH 50 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)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

RUKOLA 10 G

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: 2018 kcal

BIAŁKO 96,46 g; WĘGLOWODANY 295,74 g; Cukry proste 70,05 g; TŁUSZCZE 55,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,58 g; BŁONNIK 25,89 g; Sól 3,96 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 100G /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)

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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

SER ŻÓŁTY 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2258 kcal

BIAŁKO 74,42 g; WĘGLOWODANY 337,92 g; Cukry proste 91,15 g; TŁUSZCZE 74,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,39 g; BŁONNIK 34,29 g; Sól 3,90 g