

Jadłospis z dnia: 2024-12-07

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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

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

PULPETY WIEPRZOWE Z SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

MANDARYNKA 120 G

Kolacja

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

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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: 2120 kcal

BIAŁKO 101,78 g; WĘGLOWODANY 301,04 g; Cukry proste 74,53 g; TŁUSZCZE 62,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,24 g; BŁONNIK 29,27 g; Sól 5,52 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 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

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

PULPETY WIEPRZOWE Z SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

RUKOLA 10 G

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2167 kcal

BIAŁKO 100,64 g; WĘGLOWODANY 312,95 g; Cukry proste 81,04 g; TŁUSZCZE 63,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,24 g; BŁONNIK 29,80 g; Sól 4,60 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
MOZZARELLA 60 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

SOK POMIDOROWY 300 ML

Obiad

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
PULPETY WIEPRZOWE Z SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
MANDARYNKA 120 G

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/
OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/
WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2107 kcal

BIAŁKO 115,60 g; WĘGLOWODANY 285,86 g; Cukry proste 50,42 g; TŁUSZCZE 63,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,10 g; BŁONNIK 36,74 g; Sól 8,96 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2106 kcal

BIAŁKO 90,71 g; WĘGLOWODANY 303,72 g; Cukry proste 94,16 g; TŁUSZCZE 60,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,09 g; BŁONNIK 23,75 g; Sól 2,92 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

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

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)
PULPETY WIEPRZOWE Z SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
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: 2033 kcal

BIAŁKO 75,12 g; WĘGLOWODANY 354,25 g; Cukry proste 89,05 g; TŁUSZCZE 39,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g; BŁONNIK 26,22 g; Sól 3,98 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 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

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

PULPETY WIEPRZOWE Z SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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

RUKOLA 10 G

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

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 131,51 g; WĘGLOWODANY 310,61 g; Cukry proste 80,40 g; TŁUSZCZE 71,71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,75 g; BŁONNIK 26,02 g; Sól 4,98 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2442 kcal

BIAŁKO 127,98 g; WĘGLOWODANY 348,42 g; Cukry proste 73,99 g; TŁUSZCZE 65,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,67 g; BŁONNIK 29,42 g; Sól 3,46 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

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)
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: 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

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
RUKOLA 10 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2303 kcal

BIAŁKO 58,06 g; WĘGLOWODANY 410,34 g; Cukry proste 102,77 g; TŁUSZCZE 56,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,64 g; BŁONNIK 46,30 g; Sól 3,95 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

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

Obiad

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

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2151 kcal

BIAŁKO 156,80 g; WĘGLOWODANY 286,24 g; Cukry proste 76,19 g; TŁUSZCZE 47,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 19,51 g; BŁONNIK 27,97 g; Sól 3,80 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

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

PULPETY WIEPRZOWE Z SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2413 kcal

BIAŁKO 129,63 g; WĘGLOWODANY 328,48 g; Cukry proste 102,64 g; TŁUSZCZE 70,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,66 g; BŁONNIK 27,36 g; Sól 4,91 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1855 kcal

BIAŁKO 93,88 g; WĘGLOWODANY 214,32 g; Cukry proste 133,75 g; TŁUSZCZE 69,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,07 g; BŁONNIK 5,86 g; Sól 1,93 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: 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

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

PULPETY WIEPRZOWE Z SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2241 kcal

BIAŁKO 106,23 g; WĘGLOWODANY 319,10 g; Cukry proste 85,07 g; TŁUSZCZE 66,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,00 g; BŁONNIK 28,90 g; Sól 4,82 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

PULPETY WIEPRZOWE Z SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

RUKOLA 10 G

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2054 kcal

BIAŁKO 102,35 g; WĘGLOWODANY 307,69 g; Cukry proste 80,19 g; TŁUSZCZE 51,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,85 g; BŁONNIK 24,99 g; Sól 4,61 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

MOZZARELLA 60 G /alergeny: 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2109 kcal

BIAŁKO 78,65 g; WĘGLOWODANY 287,47 g; Cukry proste 73,91 g; TŁUSZCZE 77,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,64 g; BŁONNIK 28,37 g; Sól 4,24 g