

Jadłospis z dnia: 2024-12-10

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

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

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

SZYŃKA DUSZONA W SOSIE WŁASNYM 130 G (D) /alergeny: gluten/

SURÓWKA Z MARCHWI, KALAREPY I JABŁEK 100 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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: 2282 kcal

BIAŁKO 106,76 g; WĘGLOWODANY 281,15 g; Cukry proste 66,00 g; TŁUSZCZE 85,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,52 g; BŁONNIK 23,47 g; Sól 5,91 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

SAŁATA 15 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 102,02 g; WĘGLOWODANY 283,44 g; Cukry proste 63,85 g; TŁUSZCZE 73,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,66 g; BŁONNIK 26,25 g; Sól 5,06 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
OGÓREK KONSERWOWY 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

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Obiad

POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
SURÓWKA Z MARCHWI, KALAREPY I JABŁEK 100 G /alergeny: mleko/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 200 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2031 kcal

BIAŁKO 113,11 g; WĘGLOWODANY 279,51 g; Cukry proste 56,34 g; TŁUSZCZE 56,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,91 g; BŁONNIK 33,14 g; Sól 8,86 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
SAŁATA 15 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2126 kcal

BIAŁKO 90,98 g; WĘGLOWODANY 299,71 g; Cukry proste 88,98 g; TŁUSZCZE 65,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,13 g; BŁONNIK 27,57 g; Sól 3,34 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2019 kcal

BIAŁKO 79,27 g; WĘGLOWODANY 335,23 g; Cukry proste 84,64 g; TŁUSZCZE 46,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,20 g; BŁONNIK 29,75 g; Sól 5,89 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 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 20 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

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

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 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: 2370 kcal

BIAŁKO 129,08 g; WĘGLOWODANY 290,14 g; Cukry proste 68,25 g; TŁUSZCZE 82,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,43 g; BŁONNIK 26,14 g; Sól 6,58 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JABŁKO 250 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)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (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 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2211 kcal

BIAŁKO 112,59 g; WĘGLOWODANY 294,11 g; Cukry proste 66,63 g; TŁUSZCZE 70,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,42 g; BŁONNIK 32,53 g; Sól 3,39 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

JAGŁANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

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

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2273 kcal

BIAŁKO 50,61 g; WĘGLOWODANY 383,25 g; Cukry proste 90,63 g; TŁUSZCZE 67,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,35 g; BŁONNIK 39,68 g; Sól 4,30 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50 G /alergeny: gluten/

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

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SZYŃKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2279 kcal

BIAŁKO 146,46 g; WĘGLOWODANY 278,39 g; Cukry proste 76,29 g; TŁUSZCZE 69,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,16 g; BŁONNIK 27,82 g; Sól 3,40 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

TWARÓG 120 G /alergeny: 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: 2256 kcal

BIAŁKO 105,63 g; WĘGLOWODANY 296,23 g; Cukry proste 73,53 g; TŁUSZCZE 77,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,68 g; BŁONNIK 29,06 g; Sól 5,71 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 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: 1912 kcal

BIAŁKO 96,88 g; WĘGLOWODANY 222,43 g; Cukry proste 136,75 g; TŁUSZCZE 71,87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,84 g; BŁONNIK 8,09 g; Sól 2,01 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2298 kcal

BIAŁKO 106,81 g; WĘGLOWODANY 302,80 g; Cukry proste 74,28 g; TŁUSZCZE 78,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,45 g; BŁONNIK 29,73 g; Sól 5,74 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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: 2254 kcal

BIAŁKO 124,35 g; WĘGLOWODANY 308,96 g; Cukry proste 83,45 g; TŁUSZCZE 63,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,35 g; BŁONNIK 30,85 g; Sól 5,39 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

SAŁATA 15 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: 2096 kcal

BIAŁKO 67,47 g; WĘGLOWODANY 306,87 g; Cukry proste 97,09 g; TŁUSZCZE 72,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,18 g; BŁONNIK 30,89 g; Sól 3,25 g