

Jadłospis z dnia: 2024-12-13

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/
PASTA Z SERKA ŚMIETANKOWEGO I ŁOSOSIA 70 G /alergeny: gluten; ryby; soja; mleko; gorczyca/
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
KIWI 100 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
SAŁATA 15 G
MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2179 kcal

BIAŁKO 107,21 g; WĘGLOWODANY 283,67 g; Cukry proste 64,02 g; TŁUSZCZE 74,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,15 g; BŁONNIK 33,15 g; Sól 5,34 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 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

GRYSIKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2119 kcal

BIAŁKO 105,95 g; WĘGLOWODANY 289,55 g; Cukry proste 65,57 g; TŁUSZCZE 64,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,43 g; BŁONNIK 25,98 g; Sól 3,85 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
OGÓREK ŚWIEŻY 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

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/
WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
KAPUSTA KISZONA GOTOWANA 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
KIWI 100 G

Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
SAŁATA 15 G
WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1984 kcal

BIAŁKO 120,59 g; WĘGLOWODANY 269,96 g; Cukry proste 48,50 g; TŁUSZCZE 54,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,54 g; BŁONNIK 37,70 g; Sól 7,56 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYŃKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA 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

SZYŃKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2187 kcal

BIAŁKO 90,18 g; WĘGLOWODANY 304,70 g; Cukry proste 66,83 g; TŁUSZCZE 69,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,53 g; BŁONNIK 22,98 g; Sól 3,58 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

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

Obiad

GRYSIKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/
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
POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
SAŁATA 15 G
MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2067 kcal

BIAŁKO 103,90 g; WĘGLOWODANY 329,61 g; Cukry proste 72,01 g; TŁUSZCZE 42,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,41 g; BŁONNIK 27,54 g; Sól 3,74 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

KEFIR 200 ML /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

GRYSIKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 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

Podwieczorek

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

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2284 kcal

BIAŁKO 128,83 g; WĘGLOWODANY 305,22 g; Cukry proste 80,21 g; TŁUSZCZE 65,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,01 g; BŁONNIK 26,03 g; Sól 4,83 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

RYŻOWA 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)

JABŁKO 200 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: 2427 kcal

BIAŁKO 126,80 g; WĘGLOWODANY 334,88 g; Cukry proste 63,20 g; TŁUSZCZE 69,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,32 g; BŁONNIK 26,95 g; Sól 3,18 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)
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

GRYSIKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/
GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/
POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
SAŁATA 15 G
MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2180 kcal

BIAŁKO 56,60 g; WĘGLOWODANY 389,28 g; Cukry proste 93,81 g; TŁUSZCZE 53,21 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 24,76 g; BŁONNIK 44,89 g; Sól 3,68 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

GRYSIKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2157 kcal

BIAŁKO 141,86 g; WĘGLOWODANY 275,64 g; Cukry proste 62,61 g; TŁUSZCZE 58,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,94 g; BŁONNIK 27,33 g; Sól 3,72 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; 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

GRYSIKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2212 kcal

BIAŁKO 113,99 g; WĘGLOWODANY 287,25 g; Cukry proste 63,93 g; TŁUSZCZE 71,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,19 g; BŁONNIK 25,01 g; Sól 4,41 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 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: 2005 kcal

BIAŁKO 103,07 g; WĘGLOWODANY 232,50 g; Cukry proste 136,44 g; TŁUSZCZE 74,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,37 g; BŁONNIK 6,32 g; Sól 1,99 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SCHAB PIECZONY 50 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

GRYSIKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2212 kcal

BIAŁKO 113,99 g; WĘGLOWODANY 287,25 g; Cukry proste 63,93 g; TŁUSZCZE 71,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,19 g; BŁONNIK 25,01 g; Sól 4,41 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

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

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

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

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2067 kcal

BIAŁKO 119,82 g; WĘGLOWODANY 293,75 g; Cukry proste 71,39 g; TŁUSZCZE 50,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,05 g; BŁONNIK 25,66 g; Sól 4,65 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

POMIDOR 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2342 kcal

BIAŁKO 77,65 g; WĘGLOWODANY 347,30 g; Cukry proste 87,33 g; TŁUSZCZE 80,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,82 g; BŁONNIK 42,89 g; Sól 3,76 g