

Jadłospis z dnia: 2024-12-15

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
OGÓREK KISZONY 70 G
SER HOMOGENIZOWANY 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/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO 200 G

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 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 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2164 kcal

BIAŁKO 118,60 g; WĘGLOWODANY 273,88 g; Cukry proste 69,51 g; TŁUSZCZE 70,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,12 g; BŁONNIK 28,06 g; Sól 6,12 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
TWARÓG W PLASTRACH 50 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 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2229 kcal

BIAŁKO 115,41 g; WĘGLOWODANY 289,29 g; Cukry proste 81,34 g; TŁUSZCZE 72,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,22 g; BŁONNIK 29,19 g; Sól 5,07 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

OGÓREK KISZONY 70 G

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

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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

Kolacja

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

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2053 kcal

BIAŁKO 126,67 g; WĘGLOWODANY 283,84 g; Cukry proste 51,99 g; TŁUSZCZE 52,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,28 g; BŁONNIK 35,86 g; Sól 8,37 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKĄ BEZGLUTENOWĄ 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

SZYNKĄ BEZGLUTENOWĄ 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2193 kcal

BIAŁKO 120,58 g; WĘGLOWODANY 230,09 g; Cukry proste 69,28 g; TŁUSZCZE 89,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,04 g; BŁONNIK 25,65 g; Sól 3,39 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2056 kcal

BIAŁKO 83,08 g; WĘGLOWODANY 332,11 g; Cukry proste 93,44 g; TŁUSZCZE 48,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,53 g; BŁONNIK 28,97 g; Sól 5,04 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
SER HOMOGENIZOWANY 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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Podwieczorek

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

Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2352 kcal

BIAŁKO 133,52 g; WĘGLOWODANY 296,24 g; Cukry proste 88,11 g; TŁUSZCZE 75,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,22 g; BŁONNIK 29,29 g; Sól 5,81 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

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

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

JABŁKO 200 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2330 kcal

BIAŁKO 115,81 g; WĘGLOWODANY 288,45 g; Cukry proste 64,76 g; TŁUSZCZE 84,04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,92 g; BŁONNIK 31,02 g; Sól 3,40 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

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

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)

WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2313 kcal

BIAŁKO 54,67 g; WĘGLOWODANY 386,25 g; Cukry proste 96,56 g; TŁUSZCZE 67,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,31 g; BŁONNIK 37,03 g; Sól 4,09 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
SAŁATA LODOWA 20G
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
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)
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
SAŁATA LODOWA 20G
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2190 kcal

BIAŁKO 131,21 g; WĘGLOWODANY 269,18 g; Cukry proste 64,07 g; TŁUSZCZE 69,61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,25 g; BŁONNIK 27,22 g; Sól 3,51 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 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-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2306 kcal

BIAŁKO 124,06 g; WĘGLOWODANY 286,34 g; Cukry proste 79,90 g; TŁUSZCZE 78,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,70 g; BŁONNIK 27,57 g; Sól 5,12 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 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

GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1863 kcal

BIAŁKO 96,31 g; WĘGLOWODANY 220,80 g; Cukry proste 135,90 g; TŁUSZCZE 66,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,11 g; BŁONNIK 6,48 g; Sól 2,00 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 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-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2306 kcal

BIAŁKO 124,06 g; WĘGLOWODANY 286,34 g; Cukry proste 79,90 g; TŁUSZCZE 78,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,70 g; BŁONNIK 27,57 g; Sól 5,12 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

KASZKA MANNA Z JABŁKIEM b/ml 200G (G) /alergeny: gluten/

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2160 kcal

BIAŁKO 108,23 g; WĘGLOWODANY 326,56 g; Cukry proste 91,29 g; TŁUSZCZE 51,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g; BŁONNIK 29,73 g; Sól 5,11 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

KASZKA MANNA Z JABŁKIEM b/ml 200G (G) /alergeny: gluten/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 250 G

Kolacja

TWARÓG 120 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 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2379 kcal

BIAŁKO 92,49 g; WĘGLOWODANY 338,15 g; Cukry proste 96,50 g; TŁUSZCZE 77,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,35 g; BŁONNIK 29,35 g; Sól 3,51 g