

Jadłospis z dnia: 2024-12-17

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

OGÓREK KISZONY 70 G

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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; 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)

MANDARYNKA 120 G



Kolacja

PASZTET Z KURCZAKA 70 G /alergeny: gluten; soja; seler/

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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: 2215 kcal

BIAŁKO 88,77 g; WĘGLOWODANY 303,35 g; Cukry proste 72,75 g; TŁUSZCZE 77,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,30 g; BŁONNIK 28,61 g; Sól 6,48 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; 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 DROBNIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
POMIDOR 70 G
POWIDŁA 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2420 kcal

BIAŁKO 88,57 g; WĘGLOWODANY 327,74 g; Cukry proste 86,57 g; TŁUSZCZE 89,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,56 g; BŁONNIK 28,00 g; Sól 5,54 g

Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: 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

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

Obiad

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

MANDARYNKA 120 G

Kolacja

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

SER ŻÓŁTY 30 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2072 kcal

BIAŁKO 110,36 g; WĘGLOWODANY 242,18 g; Cukry proste 32,49 g; TŁUSZCZE 78,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,54 g; BŁONNIK 30,79 g; Sól 6,96 g

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
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)
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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
POMIDOR 70 G
POWIDŁA 25 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2402 kcal

BIAŁKO 106,28 g; WĘGLOWODANY 333,63 g; Cukry proste 104,70 g; TŁUSZCZE 74,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,40 g; BŁONNIK 27,64 g; Sól 3,57 g

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA 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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2258 kcal

BIAŁKO 98,80 g; WĘGLOWODANY 370,26 g; Cukry proste 99,65 g; TŁUSZCZE 48,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,04 g; BŁONNIK 29,82 g; Sól 3,96 g

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
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)
BANAN 200 G

Podwieczorek

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

Kolacja

PARÓWKI DROBNIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2558 kcal

BIAŁKO 132,29 g; WĘGLOWODANY 306,31 g; Cukry proste 72,65 g; TŁUSZCZE 95,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,39 g; BŁONNIK 27,80 g; Sól 5,95 g

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 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)

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 200 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2479 kcal

BIAŁKO 117,89 g; WĘGLOWODANY 350,86 g; Cukry proste 71,04 g; TŁUSZCZE 73,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,12 g; BŁONNIK 30,31 g; Sól 3,57 g

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

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

POWIDŁA 25 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: 2272 kcal

BIAŁKO 46,26 g; WĘGLOWODANY 417,69 g; Cukry proste 108,00 g; TŁUSZCZE 55,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,98 g; BŁONNIK 41,11 g; Sól 3,39 g

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 150 G (G) /alergeny: seler/
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO 200 G

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2097 kcal

BIAŁKO 142,33 g; WĘGLOWODANY 284,66 g; Cukry proste 60,27 g; TŁUSZCZE 49,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 17,44 g; BŁONNIK 27,24 g; Sól 3,80 g

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; 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 DROBNIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2508 kcal

BIAŁKO 106,13 g; WĘGLOWODANY 322,75 g; Cukry proste 83,38 g; TŁUSZCZE 93,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,30 g; BŁONNIK 26,80 g; Sól 4,91 g

Śniadanie

PŁYNNĄ MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: mleko/

Drugie śniadanie

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1886 kcal

BIAŁKO 99,76 g; WĘGLOWODANY 225,87 g; Cukry proste 136,20 g; TŁUSZCZE 65,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,79 g; BŁONNIK 5,99 g; Sól 2,02 g

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; 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 DROBNIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2508 kcal

BIAŁKO 106,13 g; WĘGLOWODANY 322,75 g; Cukry proste 83,38 g; TŁUSZCZE 93,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,30 g; BŁONNIK 26,80 g; Sól 4,91 g

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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)
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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2120 kcal

BIAŁKO 110,07 g; WĘGLOWODANY 299,71 g; Cukry proste 67,99 g; TŁUSZCZE 59,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,59 g; BŁONNIK 27,25 g; Sól 4,38 g

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2423 kcal

BIAŁKO 81,54 g; WĘGLOWODANY 355,58 g; Cukry proste 85,58 g; TŁUSZCZE 83,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,08 g; BŁONNIK 37,08 g; Sól 5,51 g