

Jadłospis z dnia: 2024-12-18

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/

RUKOLA 10 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

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

SCHAB DUSZONY 100 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/



Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI OWOCOWY 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/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2264 kcal

BIAŁKO 109,38 g; WĘGLOWODANY 285,99 g; Cukry proste 63,13 g; TŁUSZCZE 81,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,61 g; BŁONNIK 28,49 g; Sól 5,84 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
RUKOLA 10 G
MIÓD 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR 70 G
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2151 kcal

BIAŁKO 112,62 g; WĘGLOWODANY 290,51 g; Cukry proste 59,57 g; TŁUSZCZE 64,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,69 g; BŁONNIK 25,92 g; Sól 5,61 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 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

JABŁKO 200 G

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

Kolacja

POLEDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2129 kcal

BIAŁKO 115,43 g; WĘGLOWODANY 299,26 g; Cukry proste 52,07 g; TŁUSZCZE 59,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,73 g; BŁONNIK 36,14 g; Sól 6,70 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

JAGŁANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
RUKOLA 10 G
MIÓD 25 G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

Kolacja

SZYNKA BEZGLUTENOWA 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: 2270 kcal

BIAŁKO 80,88 g; WĘGLOWODANY 355,75 g; Cukry proste 74,93 g; TŁUSZCZE 66,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,99 g; BŁONNIK 25,09 g; Sól 3,42 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
RUKOLA 10 G
MIÓD 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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: 2180 kcal

BIAŁKO 113,22 g; WĘGLOWODANY 328,20 g; Cukry proste 71,70 g; TŁUSZCZE 51,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,23 g; BŁONNIK 28,74 g; Sól 4,60 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/
RUKOLA 10 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR 70 G
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2165 kcal

BIAŁKO 132,17 g; WĘGLOWODANY 269,08 g; Cukry proste 55,49 g; TŁUSZCZE 67,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,07 g; BŁONNIK 25,74 g; Sól 6,02 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 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: 2178 kcal

BIAŁKO 121,15 g; WĘGLOWODANY 280,02 g; Cukry proste 62,36 g; TŁUSZCZE 69,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,27 g; BŁONNIK 31,96 g; Sól 3,24 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 TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
RUKOLA 10 G
MIÓD 25 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)
MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/
POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
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: 2250 kcal

BIAŁKO 57,67 g; WĘGLOWODANY 374,01 g; Cukry proste 76,64 g; TŁUSZCZE 64,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,53 g; BŁONNIK 31,53 g; Sól 3,71 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

RUKOLA 10 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: 2084 kcal

BIAŁKO 133,91 g; WĘGLOWODANY 270,23 g; Cukry proste 45,90 g; TŁUSZCZE 56,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 18,58 g; BŁONNIK 26,04 g; Sól 3,36 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
MIÓD 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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: 2157 kcal

BIAŁKO 102,19 g; WĘGLOWODANY 304,81 g; Cukry proste 69,90 g; TŁUSZCZE 63,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,45 g; BŁONNIK 25,82 g; Sól 4,79 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 200 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: 1720 kcal

BIAŁKO 92,37 g; WĘGLOWODANY 189,77 g; Cukry proste 112,96 g; TŁUSZCZE 67,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,14 g; BŁONNIK 8,22 g; Sól 2,14 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
MIÓD 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2200 kcal

BIAŁKO 118,21 g; WĘGLOWODANY 290,00 g; Cukry proste 57,67 g; TŁUSZCZE 67,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,44 g; BŁONNIK 24,56 g; Sól 5,84 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 G

KEFIR 200 ML /alergeny: 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2177 kcal

BIAŁKO 143,96 g; WĘGLOWODANY 282,09 g; Cukry proste 56,26 g; TŁUSZCZE 57,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,66 g; BŁONNIK 26,73 g; Sól 5,07 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/
KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/
MIÓD 25 G
RUKOLA 10 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)
MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/
POMIDOR 70 G
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2314 kcal

BIAŁKO 75,67 g; WĘGLOWODANY 339,59 g; Cukry proste 72,90 g; TŁUSZCZE 78,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,66 g; BŁONNIK 28,43 g; Sól 4,45 g