

Jadłospis z dnia: 2024-12-20

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

PASTA Z TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70G /alergeny: ryby; mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MIÓD 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

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KLUSKI MAZURSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

KAPUSTA KISZONA GOTOWANA 150 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

POMIDOR 70 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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2343 kcal

BIAŁKO 79,34 g; WĘGLOWODANY 350,53 g; Cukry proste 81,09 g; TŁUSZCZE 74,87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,04 g; BŁONNIK 30,22 g; Sól 4,58 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SCHAB PIECZONY 50 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

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2075 kcal

BIAŁKO 100,70 g; WĘGLOWODANY 285,84 g; Cukry proste 66,82 g; TŁUSZCZE 63,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,61 g; BŁONNIK 27,74 g; Sól 3,40 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

PASTA JAJECZNA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70 G /alergeny: jaja; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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

GRUSZKA 220 G

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

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: 2014 kcal

BIAŁKO 120,56 g; WĘGLOWODANY 270,82 g; Cukry proste 52,76 g; TŁUSZCZE 56,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,44 g; BŁONNIK 32,95 g; Sól 5,37 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SZYNKA BEZGLUTENOWA 30 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 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/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

Kolacja

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POWIDŁA 25 G

POMIDOR 70 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2102 kcal

BIAŁKO 98,27 g; WĘGLOWODANY 287,99 g; Cukry proste 32,35 g; TŁUSZCZE 68,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,39 g; BŁONNIK 18,85 g; Sól 4,08 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

OWSIANKA Z BRZOSKWINIĄ 250 G b/ml (G) /alergeny: gluten; soja/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

POWIDŁA 25 G

POMIDOR 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2058 kcal

BIAŁKO 104,08 g; WĘGLOWODANY 322,67 g; Cukry proste 80,07 g; TŁUSZCZE 44,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,68 g; BŁONNIK 30,86 g; Sól 4,38 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2332 kcal

BIAŁKO 148,18 g; WĘGLOWODANY 286,88 g; Cukry proste 66,48 g; TŁUSZCZE 70,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,37 g; BŁONNIK 28,36 g; Sól 4,83 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 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: 2168 kcal

BIAŁKO 120,20 g; WĘGLOWODANY 277,47 g; Cukry proste 59,81 g; TŁUSZCZE 69,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,24 g; BŁONNIK 28,86 g; Sól 3,16 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

BIĄŁKO 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

OWSIANKA Z BRZOSKWINIĄ 250 G b/ml (G) /alergeny: gluten; soja/

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

POWIDŁA 25 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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2344 kcal

BIAŁKO 56,66 g; WĘGLOWODANY 398,11 g; Cukry proste 73,79 g; TŁUSZCZE 65,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,16 g; BŁONNIK 37,81 g; Sól 2,50 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2112 kcal

BIAŁKO 138,72 g; WĘGLOWODANY 257,98 g; Cukry proste 45,90 g; TŁUSZCZE 62,76 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 22,61 g; BŁONNIK 24,11 g; Sól 3,76 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

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

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2150 kcal

BIAŁKO 114,72 g; WĘGLOWODANY 270,75 g; Cukry proste 55,68 g; TŁUSZCZE 72,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,96 g; BŁONNIK 26,32 g; Sól 4,41 g

Dieta: PŁYNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

RYŻOWA 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/

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1802 kcal

BIAŁKO 99,41 g; WĘGLOWODANY 214,80 g; Cukry proste 135,43 g; TŁUSZCZE 61,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,13 g; BŁONNIK 4,99 g; Sól 1,98 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

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

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2147 kcal

BIAŁKO 105,71 g; WĘGLOWODANY 283,52 g; Cukry proste 65,18 g; TŁUSZCZE 70,24 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,13 g; BŁONNIK 26,77 g; Sól 3,59 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

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)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2055 kcal

BIAŁKO 133,72 g; WĘGLOWODANY 280,03 g; Cukry proste 61,66 g; TŁUSZCZE 49,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,80 g; BŁONNIK 28,39 g; Sól 3,37 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

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

SAŁATA 15 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)

KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2130 kcal

BIAŁKO 68,32 g; WĘGLOWODANY 304,54 g; Cukry proste 53,96 g; TŁUSZCZE 75,32 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,54 g; BŁONNIK 24,53 g; Sól 3,02 g