

Jadłospis z dnia: 2024-12-20

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

Kolacja

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

SAŁATA LODOWA 20G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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: 2108 kcal

BIAŁKO 99,02 g; WĘGLOWODANY 303,27 g; Cukry proste 84,92 g; TŁUSZCZE 61,28 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,40 g; BŁONNIK 30,47 g; Sól 4,16 g

Dieta: ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

SAŁATA LODOWA 20G

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: 2136 kcal

BIAŁKO 97,77 g; WĘGLOWODANY 311,42 g; Cukry proste 88,47 g; TŁUSZCZE 61,04 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,34 g; BŁONNIK 29,60 g; Sól 4,11 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 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

CIASTEczKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /alergeny: orzechy; mleko; orzechy; sezam/

Obiad

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 200 G

Kolacja

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

SAŁATA LODOWA 20G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2048 kcal

BIAŁKO 116,25 g; WĘGLOWODANY 248,10 g; Cukry proste 43,01 g; TŁUSZCZE 68,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,90 g; BŁONNIK 48,37 g; Sól 5,56 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G

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

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2118 kcal

BIAŁKO 72,96 g; WĘGLOWODANY 331,51 g; Cukry proste 99,37 g; TŁUSZCZE 57,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,54 g; BŁONNIK 26,74 g; Sól 2,57 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

SAŁATA LODOWA 20G

POWIDŁA 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2065 kcal

BIAŁKO 82,82 g; WĘGLOWODANY 366,48 g; Cukry proste 94,89 g; TŁUSZCZE 35,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 10,61 g; BŁONNIK 29,34 g; Sól 3,36 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

POMIDOR BEZ SKÓRKI 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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

SAŁATA LODOWA 20G

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: 2336 kcal

BIAŁKO 138,27 g; WĘGLOWODANY 305,30 g; Cukry proste 81,42 g; TŁUSZCZE 69,71 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,27 g; BŁONNIK 30,90 g; Sól 4,55 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA LODOWA 20G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2124 kcal

BIAŁKO 125,02 g; WĘGLOWODANY 276,05 g; Cukry proste 60,55 g; TŁUSZCZE 63,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,47 g; BŁONNIK 30,51 g; Sól 3,15 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: NISKOBIĄTKOWA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G

POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

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

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2305 kcal

BIAŁKO 55,45 g; WĘGLOWODANY 421,91 g; Cukry proste 100,12 g; TŁUSZCZE 54,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,57 g; BŁONNIK 49,54 g; Sól 3,83 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA LODOWA 20G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2145 kcal

BIAŁKO 141,53 g; WĘGLOWODANY 287,15 g; Cukry proste 68,61 g; TŁUSZCZE 53,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,47 g; BŁONNIK 27,39 g; Sól 3,48 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

JOGURT OWOCOWY 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

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: 2078 kcal

BIAŁKO 100,32 g; WĘGLOWODANY 292,63 g; Cukry proste 77,77 g; TŁUSZCZE 61,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,49 g; BŁONNIK 26,44 g; Sól 4,22 g

Dieta: PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1882 kcal

BIAŁKO 94,54 g; WĘGLOWODANY 221,46 g; Cukry proste 134,14 g; TŁUSZCZE 69,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,04 g; BŁONNIK 7,21 g; Sól 1,95 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

JOGURT OWOCOWY 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

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: 2172 kcal

BIAŁKO 102,30 g; WĘGLOWODANY 310,61 g; Cukry proste 85,88 g; TŁUSZCZE 63,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,62 g; BŁONNIK 28,74 g; Sól 4,28 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

SAŁATA LODOWA 20G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2090 kcal

BIAŁKO 136,00 g; WĘGLOWODANY 277,92 g; Cukry proste 68,01 g; TŁUSZCZE 53,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,12 g; BŁONNIK 25,98 g; Sól 4,17 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

POWIDŁA 25 G

SAŁATA LODOWA 20G

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: 2318 kcal

BIAŁKO 66,15 g; WĘGLOWODANY 366,56 g; Cukry proste 98,77 g; TŁUSZCZE 74,97 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,72 g; BŁONNIK 44,67 g; Sól 4,41 g