

Jadłospis z dnia: 2024-12-22

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/
PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/
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 PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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

Cały dzień

Kaloryczność: 2021 kcal

BIAŁKO 96,26 g; WĘGLOWODANY 264,97 g; Cukry proste 63,91 g; TŁUSZCZE 68,15 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,73 g; BŁONNIK 29,16 g; Sól 5,89 g

Dieta: ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; 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 PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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

Cały dzień

Kaloryczność: 2005 kcal

BIAŁKO 94,22 g; WĘGLOWODANY 265,03 g; Cukry proste 64,48 g; TŁUSZCZE 66,56 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,42 g; BŁONNIK 26,22 g; Sól 5,17 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/
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

JABŁKO 250 G

Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
RYŻ BRAŹOWY 180 G
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
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

Cały dzień

Kaloryczność: 2045 kcal

BIAŁKO 120,96 g; WĘGLOWODANY 277,62 g; Cukry proste 43,86 g; TŁUSZCZE 56,43 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,97 g; BŁONNIK 35,44 g; Sól 7,17 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2409 kcal

BIAŁKO 128,21 g; WĘGLOWODANY 269,23 g; Cukry proste 65,67 g; TŁUSZCZE 92,48 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,61 g; BŁONNIK 24,05 g; Sól 3,65 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2337 kcal

BIAŁKO 116,07 g; WĘGLOWODANY 336,14 g; Cukry proste 81,91 g; TŁUSZCZE 63,98 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 20,06 g; BŁONNIK 28,73 g; Sól 5,30 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; 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 PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 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

Cały dzień

Kaloryczność: 2238 kcal

BIAŁKO 115,54 g; WĘGLOWODANY 280,22 g; Cukry proste 75,26 g; TŁUSZCZE 76,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,11 g; BŁONNIK 27,13 g; Sól 5,80 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 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)

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2224 kcal

BIAŁKO 115,19 g; WĘGLOWODANY 263,78 g; Cukry proste 44,09 g; TŁUSZCZE 83,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,83 g; BŁONNIK 27,64 g; Sól 3,44 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: NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/

POLĘDWICA 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

Cały dzień

Kaloryczność: 2138 kcal

BIAŁKO 55,26 g; WĘGLOWODANY 352,24 g; Cukry proste 71,45 g; TŁUSZCZE 63,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,74 g; BŁONNIK 39,54 g; Sól 4,24 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2137 kcal

BIAŁKO 129,14 g; WĘGLOWODANY 260,41 g; Cukry proste 62,41 g; TŁUSZCZE 67,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,78 g; BŁONNIK 25,52 g; Sól 3,57 g

Dieta: PAPKOWATA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

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

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; 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)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2493 kcal

BIAŁKO 111,63 g; WĘGLOWODANY 340,65 g; Cukry proste 88,51 g; TŁUSZCZE 79,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,53 g; BŁONNIK 27,43 g; Sól 5,42 g

Dieta: PŁYNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1887 kcal

BIĄŁKO 93,51 g; WĘGLOWODANY 222,89 g; Cukry proste 133,33 g; TŁUSZCZE 69,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 5,59 g; Sól 1,94 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2055 kcal

BIAŁKO 101,51 g; WĘGLOWODANY 259,23 g; Cukry proste 61,83 g; TŁUSZCZE 71,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,33 g; BŁONNIK 25,07 g; Sól 5,16 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; 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 spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
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: 2274 kcal

BIAŁKO 107,89 g; WĘGLOWODANY 335,04 g; Cukry proste 87,54 g; TŁUSZCZE 59,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,43 g; BŁONNIK 27,60 g; Sól 6,17 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; 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)

GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/

TWARÓG W PŁASTRACH 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

Cały dzień

Kaloryczność: 2428 kcal

BIAŁKO 69,04 g; WĘGLOWODANY 386,55 g; Cukry proste 98,14 g; TŁUSZCZE 73,89 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,17 g; BŁONNIK 41,45 g; Sól 3,79 g