

Jadłospis z dnia: 2024-12-24

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 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

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

MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 350 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)



Kolacja

RYBA W GALARECIE (miruna) 150 G /alergeny: jaja; ryby; seler/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

PASZTECIK 70 G /alergeny: gluten; jaja; mleko/

CIASTO 70 G /alergeny: gluten; jaja; orzechy; mleko; orzechy/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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: 2788 kcal

BIAŁKO 124,25 g; WĘGLOWODANY 381,72 g; Cukry proste 78,39 g; TŁUSZCZE 91,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,46 g; BŁONNIK 36,34 g; Sól 5,35 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

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

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

MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 350 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

RYBA W GALARECIE (miruna) 150 G /alergeny: jaja; ryby; seler/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

PASZTECIK DIETETYCZNY 70 G /alergeny: gluten; jaja; mleko/

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

CIASTO 70 G /alergeny: gluten; jaja; orzechy; mleko; orzechy/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2896 kcal

BIAŁKO 127,73 g; WĘGLOWODANY 390,66 g; Cukry proste 79,86 g; TŁUSZCZE 97,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 47,96 g; BŁONNIK 33,81 g; Sól 5,00 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

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

Obiad

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

MAKARON RAZOWY ZE SZPINAKIEM I BIAŁYM SEREM 350 G /alergeny: gluten; mleko/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

KIWI 100 G

Kolacja

RYBA W GALARECIE (miruna) 150 G /alergeny: jaja; ryby; seler/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

PASZTECIK 70 G /alergeny: gluten; jaja; mleko/

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2626 kcal

BIAŁKO 135,56 g; WĘGLOWODANY 326,52 g; Cukry proste 58,90 g; TŁUSZCZE 89,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,57 g; BŁONNIK 57,25 g; Sól 5,95 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
POWIDŁA 25 G
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/
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/
RYBA W GALARECIE (miruna) 150 G /alergeny: jaja; ryby; seler/
ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)
BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2554 kcal

BIAŁKO 86,06 g; WĘGLOWODANY 413,20 g; Cukry proste 77,07 g; TŁUSZCZE 72,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,54 g; BŁONNIK 35,22 g; Sól 4,77 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

POWIDŁA 25 G

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/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

RYBA W GALARECIE (miruna) 150 G /alergeny: jaja; ryby; seler/

ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2160 kcal

BIAŁKO 90,84 g; WĘGLOWODANY 367,36 g; Cukry proste 72,59 g; TŁUSZCZE 44,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 10,98 g; BŁONNIK 37,82 g; Sól 4,04 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /alergeny: jaja; 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

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

MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 350 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

RYBA W GALARECIE (miruna) 150 G /alergeny: jaja; ryby; seler/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

PASZTECIK DIETETYCZNY 70 G /alergeny: gluten; jaja; mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2728 kcal

BIAŁKO 128,54 g; WĘGLOWODANY 353,32 g; Cukry proste 70,71 g; TŁUSZCZE 95,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 47,28 g; BŁONNIK 32,31 g; Sól 5,00 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA 15 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)

ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P)

JABŁKO 200 G

Kolacja

ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

JABŁKO 200 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2389 kcal

BIAŁKO 75,85 g; WĘGLOWODANY 399,46 g; Cukry proste 73,69 g; TŁUSZCZE 61,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,13 g; BŁONNIK 38,38 g; Sól 3,12 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

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

CIASTO 70 G /alergeny: gluten; jaja; orzechy; mleko; orzechy/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2279 kcal

BIAŁKO 52,45 g; WĘGLOWODANY 406,25 g; Cukry proste 83,51 g; TŁUSZCZE 57,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,98 g; BŁONNIK 37,85 g; Sól 3,37 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

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)

MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 350 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

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

CIASTO 70 G /alergeny: gluten; jaja; orzechy; mleko; orzechy/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2161 kcal

BIAŁKO 93,22 g; WĘGLOWODANY 330,83 g; Cukry proste 59,73 g; TŁUSZCZE 56,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 19,99 g; BŁONNIK 24,16 g; Sól 3,88 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 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

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

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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2063 kcal

BIAŁKO 94,37 g; WĘGLOWODANY 295,87 g; Cukry proste 66,65 g; TŁUSZCZE 63,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,03 g; BŁONNIK 36,02 g; Sól 4,42 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1864 kcal

BIAŁKO 93,17 g; WĘGLOWODANY 218,26 g; Cukry proste 136,79 g; TŁUSZCZE 69,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,08 g; BŁONNIK 7,33 g; Sól 2,08 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 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

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

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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

RYBA W GALARECIE (miruna) 150 G /alergeny: jaja; ryby; seler/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

CIASTO 70 G /alergeny: gluten; jaja; orzechy; mleko; orzechy/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2303 kcal

BIAŁKO 112,30 g; WĘGLOWODANY 320,05 g; Cukry proste 65,62 g; TŁUSZCZE 71,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,00 g; BŁONNIK 37,69 g; Sól 5,47 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

RYBA W GALARECIE (miruna) 150 G /alergeny: jaja; ryby; seler/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2101 kcal

BIAŁKO 93,82 g; WĘGLOWODANY 350,45 g; Cukry proste 70,93 g; TŁUSZCZE 42,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 18,54 g; BŁONNIK 32,57 g; Sól 4,85 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

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)

MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 350 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

BARSZCZ CZYSTY 250 ML /alergeny: seler/

PASZTECIK 70 G /alergeny: gluten; jaja; mleko/

SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/

CIASTO 70 G /alergeny: gluten; jaja; orzechy; mleko; orzechy/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2703 kcal

BIAŁKO 98,88 g; WĘGLOWODANY 382,37 g; Cukry proste 74,25 g; TŁUSZCZE 92,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,38 g; BŁONNIK 30,37 g; Sól 4,65 g