

Jadłospis z dnia: 2024-12-31

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

POWIDŁA 25 G

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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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: 2447 kcal

BIAŁKO 106,61 g; WĘGLOWODANY 301,31 g; Cukry proste 62,34 g; TŁUSZCZE 95,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,71 g; BŁONNIK 25,72 g; Sól 5,64 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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: 2280 kcal

BIAŁKO 98,70 g; WĘGLOWODANY 309,61 g; Cukry proste 60,98 g; TŁUSZCZE 76,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,76 g; BŁONNIK 24,52 g; Sól 5,27 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM 120 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

MANDARYNKA 120 G

Obiad

POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 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

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

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
SER ROLADA USTRZYCKA 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2145 kcal

BIAŁKO 126,67 g; WĘGLOWODANY 270,73 g; Cukry proste 42,66 g; TŁUSZCZE 68,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,09 g; BŁONNIK 31,40 g; Sól 6,53 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

JAGŁANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

POMIDOR 70 G

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2421 kcal

BIAŁKO 109,23 g; WĘGLOWODANY 341,65 g; Cukry proste 75,32 g; TŁUSZCZE 71,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,76 g; BŁONNIK 25,55 g; Sól 3,37 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
POWIDŁA 25 G
SAŁATA 15 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR 70 G
RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2163 kcal

BIAŁKO 82,53 g; WĘGLOWODANY 376,65 g; Cukry proste 69,46 g; TŁUSZCZE 42,12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 11,60 g; BŁONNIK 27,01 g; Sól 4,55 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG 120 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

POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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: 2480 kcal

BIAŁKO 133,10 g; WĘGLOWODANY 307,27 g; Cukry proste 61,84 g; TŁUSZCZE 85,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,70 g; BŁONNIK 24,12 g; Sól 5,61 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2424 kcal

BIAŁKO 112,06 g; WĘGLOWODANY 332,62 g; Cukry proste 74,43 g; TŁUSZCZE 78,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,69 g; BŁONNIK 30,16 g; Sól 3,30 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

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 G
POWIDŁA 25 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/
POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2215 kcal

BIAŁKO 59,07 g; WĘGLOWODANY 391,68 g; Cukry proste 53,06 g; TŁUSZCZE 53,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,31 g; BŁONNIK 35,01 g; Sól 3,66 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50 G /alergeny: gluten/

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

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2315 kcal

BIAŁKO 147,57 g; WĘGLOWODANY 263,23 g; Cukry proste 48,48 g; TŁUSZCZE 79,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,06 g; BŁONNIK 22,34 g; Sól 3,49 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG 120 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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: 2158 kcal

BIAŁKO 107,33 g; WĘGLOWODANY 268,48 g; Cukry proste 51,22 g; TŁUSZCZE 77,50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,88 g; BŁONNIK 22,36 g; Sól 5,08 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1920 kcal

BIAŁKO 97,58 g; WĘGLOWODANY 223,65 g; Cukry proste 137,11 g; TŁUSZCZE 71,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,86 g; BŁONNIK 8,71 g; Sól 2,01 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG 120 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2362 kcal

BIAŁKO 112,72 g; WĘGLOWODANY 301,87 g; Cukry proste 57,17 g; TŁUSZCZE 83,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,34 g; BŁONNIK 23,41 g; Sól 5,32 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

WĘDLINA DROBIOWA 50 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2081 kcal

BIAŁKO 121,51 g; WĘGLOWODANY 273,33 g; Cukry proste 53,99 g; TŁUSZCZE 61,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,77 g; BŁONNIK 26,53 g; Sól 5,43 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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: 2335 kcal

BIAŁKO 90,40 g; WĘGLOWODANY 332,50 g; Cukry proste 63,75 g; TŁUSZCZE 76,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,14 g; BŁONNIK 25,61 g; Sól 4,24 g