

Jadłospis z dnia: 2025-01-02

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

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

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

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

DŻEM 25 G

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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: 2385 kcal

BIAŁKO 88,43 g; WĘGLOWODANY 324,76 g; Cukry proste 85,94 g; TŁUSZCZE 85,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,31 g; BŁONNIK 28,02 g; Sól 6,46 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

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

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

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

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

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

DŻEM 25 G

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2370 kcal

BIAŁKO 86,29 g; WĘGLOWODANY 332,90 g; Cukry proste 89,86 g; TŁUSZCZE 81,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,91 g; BŁONNIK 26,66 g; Sól 5,62 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

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

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

GRUSZKA 220 G

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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: 2319 kcal

BIAŁKO 118,14 g; WĘGLOWODANY 279,65 g; Cukry proste 50,44 g; TŁUSZCZE 87,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,54 g; BŁONNIK 36,01 g; Sól 7,34 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

DŻEM 25 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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2011 kcal

BIAŁKO 116,75 g; WĘGLOWODANY 214,27 g; Cukry proste 54,84 g; TŁUSZCZE 77,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,66 g; BŁONNIK 19,88 g; Sól 3,29 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM I RODZYNKAMI 250 (G) /alergeny: gluten; soja; dwutlenek siarki/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2157 kcal

BIAŁKO 102,34 g; WĘGLOWODANY 325,39 g; Cukry proste 84,26 g; TŁUSZCZE 54,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,05 g; BŁONNIK 26,12 g; Sól 4,73 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

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

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

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

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

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

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

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2517 kcal

BIAŁKO 124,10 g; WĘGLOWODANY 313,41 g; Cukry proste 73,12 g; TŁUSZCZE 90,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 46,18 g; BŁONNIK 25,80 g; Sól 6,29 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (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

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2152 kcal

BIAŁKO 112,96 g; WĘGLOWODANY 272,66 g; Cukry proste 48,67 g; TŁUSZCZE 72,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,61 g; BŁONNIK 27,15 g; Sól 3,31 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

OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM I RODZYNKAMI 250 (G) /alergeny: gluten; soja; dwutlenek siarki/

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

SAŁATA 15 G

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: 2171 kcal

BIAŁKO 54,47 g; WĘGLOWODANY 357,30 g; Cukry proste 80,49 g; TŁUSZCZE 65,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,52 g; BŁONNIK 35,66 g; Sól 3,82 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

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

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

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2171 kcal

BIAŁKO 128,06 g; WĘGLOWODANY 288,70 g; Cukry proste 71,01 g; TŁUSZCZE 59,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,15 g; BŁONNIK 25,03 g; Sól 3,67 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

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

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2417 kcal

BIAŁKO 103,99 g; WĘGLOWODANY 311,09 g; Cukry proste 75,47 g; TŁUSZCZE 88,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,08 g; BŁONNIK 25,49 g; Sól 5,72 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNĄ 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1863 kcal

BIAŁKO 94,58 g; WĘGLOWODANY 215,54 g; Cukry proste 134,11 g; TŁUSZCZE 69,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,09 g; BŁONNIK 6,48 g; Sól 1,93 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

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

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

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

DŻEM 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2363 kcal

BIAŁKO 87,15 g; WĘGLOWODANY 333,45 g; Cukry proste 93,39 g; TŁUSZCZE 79,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,57 g; BŁONNIK 24,42 g; Sól 5,32 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2106 kcal

BIAŁKO 108,39 g; WĘGLOWODANY 311,12 g; Cukry proste 77,10 g; TŁUSZCZE 51,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,19 g; BŁONNIK 25,85 g; Sól 4,34 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

MOZZARELLA 60 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)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

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: 2320 kcal

BIAŁKO 76,67 g; WĘGLOWODANY 321,06 g; Cukry proste 65,50 g; TŁUSZCZE 87,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,34 g; BŁONNIK 31,75 g; Sól 3,50 g