

Jadłospis z dnia: 2025-01-04

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MIÓD 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

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

SAŁATA LODOWA 20G

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

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: 2132 kcal

BIAŁKO 86,67 g; WĘGLOWODANY 293,00 g; Cukry proste 59,29 g; TŁUSZCZE 72,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,95 g; BŁONNIK 22,97 g; Sól 5,35 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

POMIDOR 70 G

MIÓD 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

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

SAŁATA LODOWA 20G

JOGURT OWOCOWY 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: 2154 kcal

BIAŁKO 85,70 g; WĘGLOWODANY 299,28 g; Cukry proste 61,29 g; TŁUSZCZE 72,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,93 g; BŁONNIK 22,28 g; Sól 5,29 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

KEFIR 200 ML /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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

SOS KOPERKOWY 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

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

Kolacja

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

SAŁATA LODOWA 20G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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: 2035 kcal

BIAŁKO 100,36 g; WĘGLOWODANY 288,60 g; Cukry proste 48,86 g; TŁUSZCZE 60,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,12 g; BŁONNIK 32,75 g; Sól 6,09 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G
POMIDOR 70 G
MIÓD 25 G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA 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)
BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SAŁATA LODOWA 20G
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2244 kcal

BIAŁKO 114,42 g; WĘGLOWODANY 288,86 g; Cukry proste 49,71 g; TŁUSZCZE 78,50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,03 g; BŁONNIK 22,41 g; Sól 5,21 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI b/ml 200 G (G) /alergeny: dwutlenek siarki/

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

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

SAŁATA LODOWA 20G

SOK POMIDOROWY 300 ML

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2159 kcal

BIAŁKO 108,46 g; WĘGLOWODANY 330,58 g; Cukry proste 63,61 g; TŁUSZCZE 50,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,52 g; BŁONNIK 27,17 g; Sól 6,58 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MIÓD 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

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

Kolacja

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

SAŁATA LODOWA 20G

JOGURT OWOCOWY 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: 2345 kcal

BIAŁKO 133,00 g; WĘGLOWODANY 289,16 g; Cukry proste 68,02 g; TŁUSZCZE 77,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,51 g; BŁONNIK 22,42 g; Sól 5,75 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

JABŁKO 250 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)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2116 kcal

BIAŁKO 119,39 g; WĘGLOWODANY 261,89 g; Cukry proste 42,20 g; TŁUSZCZE 70,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,79 g; BŁONNIK 26,27 g; Sól 3,26 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 I RODZYNKAMI b/ml 200 G (G) /alergeny: dwutlenek siarki/

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MIÓD 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

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

SAŁATA LODOWA 20G

JOGURT OWOCOWY 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: 2361 kcal

BIAŁKO 58,51 g; WĘGLOWODANY 419,49 g; Cukry proste 82,30 g; TŁUSZCZE 58,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,97 g; BŁONNIK 39,81 g; Sól 4,47 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

JABŁKO 200 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

ZIEMNIACZANA 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)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA LODOWA 20G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2201 kcal

BIAŁKO 147,39 g; WĘGLOWODANY 285,96 g; Cukry proste 53,89 g; TŁUSZCZE 57,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 18,98 g; BŁONNIK 25,35 g; Sól 3,60 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

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

MIÓD 25 G

KEFIR 200 ML /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

ZIEMNIACZANA 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)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

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

JOGURT OWOCOWY 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: 2223 kcal

BIAŁKO 88,44 g; WĘGLOWODANY 300,02 g; Cukry proste 66,71 g; TŁUSZCZE 78,71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,73 g; BŁONNIK 21,24 g; Sól 5,44 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1821 kcal

BIAŁKO 81,66 g; WĘGLOWODANY 230,38 g; Cukry proste 134,12 g; TŁUSZCZE 64,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,77 g; BŁONNIK 7,36 g; Sól 1,98 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

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

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

MIÓD 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

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

JOGURT OWOCOWY 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: 2237 kcal

BIAŁKO 91,58 g; WĘGLOWODANY 305,27 g; Cukry proste 67,38 g; TŁUSZCZE 76,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,27 g; BŁONNIK 21,15 g; Sól 5,47 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

KEFIR 200 ML /alergeny: 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)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

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

SAŁATA LODOWA 20G

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2083 kcal

BIAŁKO 97,59 g; WĘGLOWODANY 295,39 g; Cukry proste 61,80 g; TŁUSZCZE 62,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,87 g; BŁONNIK 25,04 g; Sól 5,70 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 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)

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/

SAŁATA LODOWA 20G

JOGURT OWOCOWY 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: 2415 kcal

BIAŁKO 67,56 g; WĘGLOWODANY 377,73 g; Cukry proste 76,68 g; TŁUSZCZE 78,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,99 g; BŁONNIK 38,04 g; Sól 4,40 g