

Jadłospis z dnia: 2025-01-05

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
SER HOMOGENIZOWANY 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/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO 200 G

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/
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
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2162 kcal

BIAŁKO 117,99 g; WĘGLOWODANY 273,88 g; Cukry proste 75,74 g; TŁUSZCZE 70,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,41 g; BŁONNIK 29,00 g; Sól 5,92 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
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
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2219 kcal

BIAŁKO 116,92 g; WĘGLOWODANY 289,16 g; Cukry proste 89,24 g; TŁUSZCZE 70,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,38 g; BŁONNIK 29,42 g; Sól 4,97 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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

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

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

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

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

Kolacja

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

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2011 kcal

BIAŁKO 116,63 g; WĘGLOWODANY 275,60 g; Cukry proste 59,90 g; TŁUSZCZE 56,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,79 g; BŁONNIK 37,72 g; Sól 8,03 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
DŻEM 25 G
POMIDOR 70 G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 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)
POMIDOR 70 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2052 kcal

BIAŁKO 103,58 g; WĘGLOWODANY 225,72 g; Cukry proste 77,03 g; TŁUSZCZE 83,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,91 g; BŁONNIK 25,88 g; Sól 3,28 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2031 kcal

BIAŁKO 84,08 g; WĘGLOWODANY 329,34 g; Cukry proste 101,19 g; TŁUSZCZE 46,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,40 g; BŁONNIK 29,20 g; Sól 4,93 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Podwieczorek

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

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
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
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2408 kcal

BIAŁKO 142,27 g; WĘGLOWODANY 298,41 g; Cukry proste 98,14 g; TŁUSZCZE 76,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,94 g; BŁONNIK 29,52 g; Sól 5,25 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

JABŁKO 200 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2307 kcal

BIAŁKO 115,47 g; WĘGLOWODANY 283,82 g; Cukry proste 68,22 g; TŁUSZCZE 84,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,95 g; BŁONNIK 32,76 g; Sól 3,54 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

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

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

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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2265 kcal

BIAŁKO 55,50 g; WĘGLOWODANY 381,08 g; Cukry proste 100,52 g; TŁUSZCZE 64,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,70 g; BŁONNIK 39,15 g; Sól 4,27 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA LODOWA 20G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA LODOWA 20G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2089 kcal

BIAŁKO 129,36 g; WĘGLOWODANY 247,19 g; Cukry proste 59,60 g; TŁUSZCZE 68,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,66 g; BŁONNIK 23,79 g; Sól 3,33 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2296 kcal

BIAŁKO 125,57 g; WĘGLOWODANY 286,21 g; Cukry proste 87,80 g; TŁUSZCZE 76,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,86 g; BŁONNIK 27,80 g; Sól 5,02 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1840 kcal

BIAŁKO 95,97 g; WĘGLOWODANY 216,17 g; Cukry proste 139,36 g; TŁUSZCZE 67,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,14 g; BŁONNIK 8,22 g; Sól 2,14 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2296 kcal

BIAŁKO 125,57 g; WĘGLOWODANY 286,21 g; Cukry proste 87,80 g; TŁUSZCZE 76,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,86 g; BŁONNIK 27,80 g; Sól 5,02 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

KASZKA MANNA Z JABŁKIEM b/ml 200G (G) /alergeny: gluten/

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2135 kcal

BIAŁKO 109,23 g; WĘGLOWODANY 323,79 g; Cukry proste 99,04 g; TŁUSZCZE 49,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,31 g; BŁONNIK 29,96 g; Sól 5,00 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

KASZKA MANNA Z JABŁKIEM b/ml 200G (G) /alergeny: gluten/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 250 G

Kolacja

TWARÓG 120 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

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2356 kcal

BIAŁKO 92,15 g; WĘGLOWODANY 333,52 g; Cukry proste 99,96 g; TŁUSZCZE 77,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,38 g; BŁONNIK 31,09 g; Sól 3,65 g