

Jadłospis z dnia: 2025-01-09

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

DŻEM 25 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

FASOŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; seler/

GULASZ WIEPRZOWY 200 G (D) /alergeny: gluten/

SAŁATKA Z BURAKA 150 G

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

KIWI 100 G



Kolacja

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

SAŁATA 15 G

KEFIR 200 ML /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: 2420 kcal

BIAŁKO 102,68 g; WĘGLOWODANY 304,15 g; Cukry proste 65,00 g; TŁUSZCZE 94,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,36 g; BŁONNIK 31,40 g; Sól 5,49 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

SURÓWKA Z MARCHWI 100 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

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

SAŁATA 15 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2199 kcal

BIAŁKO 96,65 g; WĘGLOWODANY 308,16 g; Cukry proste 78,20 g; TŁUSZCZE 70,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,22 g; BŁONNIK 26,77 g; Sól 4,65 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

KIWI 100 G

Kolacja

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

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1989 kcal

BIAŁKO 116,34 g; WĘGLOWODANY 246,73 g; Cukry proste 44,84 g; TŁUSZCZE 66,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,71 g; BŁONNIK 30,78 g; Sól 5,60 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKĄ BEZGLUTENOWĄ 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SZYNKĄ GOTOWANĄ spec. 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SZYNKĄ BEZGLUTENOWĄ 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2117 kcal

BIAŁKO 124,33 g; WĘGLOWODANY 236,55 g; Cukry proste 67,29 g; TŁUSZCZE 77,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,58 g; BŁONNIK 23,79 g; Sól 3,34 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

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

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: 2000 kcal

BIAŁKO 81,12 g; WĘGLOWODANY 328,91 g; Cukry proste 87,19 g; TŁUSZCZE 46,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,35 g; BŁONNIK 30,71 g; Sól 4,23 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

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

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

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

SURÓWKA Z MARCHWI 100 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Podwieczorek

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

Kolacja

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

SAŁATA 15 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2413 kcal

BIAŁKO 131,15 g; WĘGLOWODANY 309,13 g; Cukry proste 79,75 g; TŁUSZCZE 78,71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,17 g; BŁONNIK 26,49 g; Sól 4,98 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 200 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)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO 200 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2171 kcal

BIAŁKO 112,05 g; WĘGLOWODANY 284,96 g; Cukry proste 59,07 g; TŁUSZCZE 70,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,40 g; BŁONNIK 30,50 g; Sól 3,36 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

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

KLUSKI KŁADZIONE 200 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /alergeny: mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

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: 2369 kcal

BIAŁKO 57,60 g; WĘGLOWODANY 409,35 g; Cukry proste 79,53 g; TŁUSZCZE 63,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,15 g; BŁONNIK 36,29 g; Sól 2,76 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2143 kcal

BIAŁKO 134,51 g; WĘGLOWODANY 272,99 g; Cukry proste 54,09 g; TŁUSZCZE 62,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,68 g; BŁONNIK 23,80 g; Sól 3,91 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

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

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2220 kcal

BIAŁKO 100,75 g; WĘGLOWODANY 308,90 g; Cukry proste 81,06 g; TŁUSZCZE 70,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,19 g; BŁONNIK 25,18 g; Sól 4,83 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA 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)

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: 1891 kcal

BIAŁKO 93,83 g; WĘGLOWODANY 225,40 g; Cukry proste 137,18 g; TŁUSZCZE 69,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 8,68 g; Sól 2,10 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: 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

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

SZYŃKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

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

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2262 kcal

BIAŁKO 101,85 g; WĘGLOWODANY 315,33 g; Cukry proste 81,79 g; TŁUSZCZE 71,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,96 g; BŁONNIK 25,81 g; Sól 4,86 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA 15 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2147 kcal

BIAŁKO 130,91 g; WĘGLOWODANY 295,09 g; Cukry proste 69,25 g; TŁUSZCZE 55,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,33 g; BŁONNIK 26,05 g; Sól 3,52 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

DŻEM 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KLUSKI KŁADZONE 200 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /alergeny: mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

SAŁATA 15 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2528 kcal

BIAŁKO 78,11 g; WĘGLOWODANY 396,18 g; Cukry proste 80,29 g; TŁUSZCZE 77,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,00 g; BŁONNIK 30,96 g; Sól 3,17 g