

Jadłospis z dnia: 2025-01-13

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 70 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

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

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

DŻEM 25 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2224 kcal

BIAŁKO 105,18 g; WĘGLOWODANY 296,89 g; Cukry proste 75,35 g; TŁUSZCZE 73,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,52 g; BŁONNIK 25,37 g; Sól 8,82 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

DŻEM 25 G

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2117 kcal

BIAŁKO 99,32 g; WĘGLOWODANY 297,19 g; Cukry proste 73,12 g; TŁUSZCZE 63,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,62 g; BŁONNIK 24,37 g; Sól 6,35 g

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 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

SOK POMIDOROWY 300 ML

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 200 G

Kolacja

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

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

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

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2042 kcal

BIAŁKO 112,84 g; WĘGLOWODANY 281,45 g; Cukry proste 47,55 g; TŁUSZCZE 57,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,92 g; BŁONNIK 35,06 g; Sól 11,87 g

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

DŻEM 25 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2031 kcal

BIAŁKO 141,03 g; WĘGLOWODANY 222,63 g; Cukry proste 49,67 g; TŁUSZCZE 64,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,60 g; BŁONNIK 19,16 g; Sól 4,37 g

Śniadanie

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

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

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

DŻEM 25 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2157 kcal

BIAŁKO 110,44 g; WĘGLOWODANY 334,25 g; Cukry proste 74,77 g; TŁUSZCZE 46,50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g; BŁONNIK 23,71 g; Sól 6,56 g

Śniadanie

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

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

POMIDOR BEZ SKÓRKI 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

BUDYŃ 200 G (G) /alergeny: mleko/

Kolacja

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

DŻEM 25 G

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2428 kcal

BIAŁKO 138,83 g; WĘGLOWODANY 312,00 g; Cukry proste 75,11 g; TŁUSZCZE 74,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,18 g; BŁONNIK 23,99 g; Sól 6,76 g

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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 150 G (G) /alergeny: seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 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 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2124 kcal

BIAŁKO 135,16 g; WĘGLOWODANY 272,96 g; Cukry proste 54,85 g; TŁUSZCZE 59,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,37 g; BŁONNIK 28,14 g; Sól 4,10 g

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

Śniadanie

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

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MIÓD 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

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

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2267 kcal

BIAŁKO 50,08 g; WĘGLOWODANY 394,77 g; Cukry proste 86,89 g; TŁUSZCZE 61,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,97 g; BŁONNIK 34,45 g; Sól 4,19 g

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

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

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

DŻEM 25 G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2113 kcal

BIAŁKO 166,49 g; WĘGLOWODANY 263,24 g; Cukry proste 52,62 g; TŁUSZCZE 48,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 17,48 g; BŁONNIK 21,97 g; Sól 4,65 g

Śniadanie

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

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

JOGURT OWOCOWY 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

DŻEM 25 G

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2058 kcal

BIAŁKO 102,70 g; WĘGLOWODANY 278,05 g; Cukry proste 60,13 g; TŁUSZCZE 64,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,80 g; BŁONNIK 23,29 g; Sól 6,49 g

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

GALARETKA 500 ML

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

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: 1893 kcal

BIAŁKO 96,92 g; WĘGLOWODANY 216,51 g; Cukry proste 136,72 g; TŁUSZCZE 72,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,89 g; BŁONNIK 7,36 g; Sól 1,99 g

Śniadanie

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

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

JOGURT NATURALNY 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

DŻEM 25 G

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2114 kcal

BIAŁKO 105,09 g; WĘGLOWODANY 283,85 g; Cukry proste 59,04 g; TŁUSZCZE 66,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,38 g; BŁONNIK 23,56 g; Sól 6,58 g

Śniadanie

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

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2040 kcal

BIAŁKO 133,00 g; WĘGLOWODANY 264,39 g; Cukry proste 47,28 g; TŁUSZCZE 55,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,76 g; BŁONNIK 24,03 g; Sól 7,03 g

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

DŻEM 25 G

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2359 kcal

BIAŁKO 76,83 g; WĘGLOWODANY 368,32 g; Cukry proste 79,08 g; TŁUSZCZE 71,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,53 g; BŁONNIK 34,91 g; Sól 3,90 g