

Jadłospis z dnia: 2025-01-14

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

Dieta: PODSTAWOWA

Śniadanie

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

SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

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

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

KOTLET RYBNY 100 G (S) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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: 2107 kcal

BIAŁKO 82,00 g; WĘGLOWODANY 298,99 g; Cukry proste 74,23 g; TŁUSZCZE 70,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,30 g; BŁONNIK 30,66 g; Sól 7,59 g

Dieta: ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 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; soja; mleko; seler/

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

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

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

RUKOLA 10 G

DŻEM 25 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2131 kcal

BIAŁKO 111,66 g; WĘGLOWODANY 294,32 g; Cukry proste 73,51 g; TŁUSZCZE 61,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,02 g; BŁONNIK 29,08 g; Sól 5,72 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SCHAB PIECZONY 30 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; soja; mleko; seler/
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

MANDARYNKA 120 G
PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/
PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G
SOK POMIDOROWY 300 ML
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2010 kcal

BIAŁKO 126,58 g; WĘGLOWODANY 259,85 g; Cukry proste 53,71 g; TŁUSZCZE 58,42 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 30,76 g; BŁONNIK 36,79 g; Sól 9,02 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POWIDŁA 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

RUKOLA 10 G

DŻEM 25 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2025 kcal

BIAŁKO 81,28 g; WĘGLOWODANY 308,78 g; Cukry proste 91,85 g; TŁUSZCZE 55,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,58 g; BŁONNIK 29,90 g; Sól 5,41 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) **/alergeny: seler/**

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G **/alergeny: soja/**

RUKOLA 10 G

DŻEM 25 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G **/alergeny: gluten/**

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2036 kcal

BIAŁKO 98,24 g; WĘGLOWODANY 348,66 g; Cukry proste 89,57 g; TŁUSZCZE 33,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 9,17 g; BŁONNIK 32,42 g; Sól 4,70 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

TWARÓG 120 G **/alergeny: mleko/**

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 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; soja; mleko; seler/

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

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

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

RUKOLA 10 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2374 kcal

BIAŁKO 142,44 g; WĘGLOWODANY 290,32 g; Cukry proste 66,86 g; TŁUSZCZE 77,09 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 41,22 g; BŁONNIK 29,47 g; Sól 6,19 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2439 kcal

BIAŁKO 126,24 g; WĘGLOWODANY 348,21 g; Cukry proste 75,16 g; TŁUSZCZE 66,28 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 30,28 g; BŁONNIK 31,66 g; Sól 4,44 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 b/ml 300 G (G)

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

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

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

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

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

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

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

RUKOLA 10 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2311 kcal

BIAŁKO 64,10 g; WĘGLOWODANY 394,49 g; Cukry proste 70,46 g; TŁUSZCZE 60,05 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,49 g; BŁONNIK 35,28 g; Sól 4,05 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
RUKOLA 10 G
MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2130 kcal

BIAŁKO 149,52 g; WĘGLOWODANY 260,36 g; Cukry proste 48,61 g; TŁUSZCZE 60,11 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 22,44 g; BŁONNIK 27,68 g; Sól 4,59 g

Dieta: PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 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; soja; mleko; seler/

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2175 kcal

BIAŁKO 117,41 g; WĘGLOWODANY 299,88 g; Cukry proste 81,36 g; TŁUSZCZE 62,26 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,73 g; BŁONNIK 31,83 g; Sól 5,72 g

Dieta: PŁYNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

BROKUŁOWA 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: 1696 kcal

BIĄŁKO 88,60 g; WĘGLOWODANY 209,12 g; Cukry proste 128,19 g; TŁUSZCZE 57,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,27 g; BŁONNIK 9,57 g; Sól 1,86 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 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; soja; mleko; seler/

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

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

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2143 kcal

BIAŁKO 117,88 g; WĘGLOWODANY 288,94 g; Cukry proste 68,13 g; TŁUSZCZE 62,95 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,43 g; BŁONNIK 28,99 g; Sól 5,74 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
RUKOLA 10 G
MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2009 kcal

BIAŁKO 110,65 g; WĘGLOWODANY 300,56 g; Cukry proste 80,95 g; TŁUSZCZE 46,43 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 21,67 g; BŁONNIK 31,16 g; Sól 5,44 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

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)

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

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Kolacja

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

DŻEM 25 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2162 kcal

BIAŁKO 69,68 g; WĘGLOWODANY 308,89 g; Cukry proste 66,31 g; TŁUSZCZE 76,76 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,68 g; BŁONNIK 24,96 g; Sól 5,25 g