

Jadłospis z dnia: 2025-01-16

SPOSODY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

KETCHUP JEDNORAZOWY 15G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

POWIDŁA 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

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

RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI (r.brąz) 350G (D) /alergeny: mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G



Kolacja

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

JOGURT NATURALNY 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 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2433 kcal

BIAŁKO 99,93 g; WĘGLOWODANY 319,30 g; Cukry proste 74,29 g; TŁUSZCZE 90,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,17 g; BŁONNIK 32,50 g; Sól 6,30 g

Dieta: ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; 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

ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYSZAMI 350 G (D) /alergeny: mleko; seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
SAŁATA LODOWA 20G
DŻEM 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: 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: 2346 kcal

BIAŁKO 84,23 g; WĘGLOWODANY 328,55 g; Cukry proste 79,94 g; TŁUSZCZE 82,48 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 43,54 g; BŁONNIK 25,49 g; Sól 5,14 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

KIWI 100 G

Obiad

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

RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI (r.brąz) 350G (D) /alergeny: mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

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

Kolacja

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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: 2083 kcal

BIAŁKO 110,61 g; WĘGLOWODANY 257,41 g; Cukry proste 35,91 g; TŁUSZCZE 74,37 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,27 g; BŁONNIK 36,31 g; Sól 7,15 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
POWIDŁA 25 G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 150 G (G) /alergeny: seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
RYŻ 180 G
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SAŁATA LODOWA 20G
DŻEM 25 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2016 kcal

BIAŁKO 123,54 g; WĘGLOWODANY 242,88 g; Cukry proste 64,29 g; TŁUSZCZE 62,73 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 29,75 g; BŁONNIK 20,82 g; Sól 3,10 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

OWSIANKA Z BRZOSKWINIĄ 250 G b/ml (G) /alergeny: gluten; soja/

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

POWIDŁA 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

SAŁATA LODOWA 20G

DŻEM 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2058 kcal

BIAŁKO 94,41 g; WĘGLOWODANY 345,88 g; Cukry proste 83,23 g; TŁUSZCZE 38,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 9,88 g; BŁONNIK 26,39 g; Sól 4,51 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
SEREK WIEJSKI 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

ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 350 G (D) /alergeny: mleko; seler/
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
BANAN 200 G

Podwieczorek

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
DŻEM 25 G
SAŁATA LODOWA 20G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: 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: 2477 kcal

BIĄŁKO 131,83 g; WĘGLOWODANY 330,79 g; Cukry proste 88,44 g; TŁUSZCZE 74,84 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 44,52 g; BŁONNIK 24,99 g; Sól 6,48 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (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)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (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: 2212 kcal

BIAŁKO 136,13 g; WĘGLOWODANY 288,55 g; Cukry proste 54,80 g; TŁUSZCZE 61,77 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 29,56 g; BŁONNIK 27,44 g; Sól 3,12 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

BIĄŁKO 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 BRZOSKWINIĄ 250 G b/ml (G) /alergeny: gluten; soja/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

POWIDŁA 25 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/

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

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

SAŁATA LODOWA 20G

DŻEM 25 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: 2374 kcal

BIAŁKO 55,65 g; WĘGLOWODANY 426,43 g; Cukry proste 104,71 g; TŁUSZCZE 58,85 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,92 g; BŁONNIK 44,59 g; Sól 4,03 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 150 G (G) /alergeny: seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
RYŻ 180 G
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SAŁATA LODOWA 20G
DŻEM 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2189 kcal

BIAŁKO 151,98 g; WĘGLOWODANY 293,43 g; Cukry proste 59,33 g; TŁUSZCZE 50,09 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 17,49 g; BŁONNIK 24,29 g; Sól 3,48 g

Dieta: P APKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; 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

ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 150 G (G) /alergeny: seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
DŻEM 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: 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: 2273 kcal

BIAŁKO 104,15 g; WĘGLOWODANY 306,51 g; Cukry proste 69,77 g; TŁUSZCZE 75,10 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,22 g; BŁONNIK 24,13 g; Sól 6,10 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: 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

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: 1857 kcal

BIAŁKO 95,27 g; WĘGLOWODANY 222,72 g; Cukry proste 135,76 g; TŁUSZCZE 65,63 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,89 g; BŁONNIK 5,58 g; Sól 2,00 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; 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

ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 150 G (G) /alergeny: seler/
SOS BIAŁY DIET 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
RYŻ 180 G
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
DŻEM 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: 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: 2388 kcal

BIAŁKO 107,06 g; WĘGLOWODANY 323,49 g; Cukry proste 72,15 g; TŁUSZCZE 78,48 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,06 g; BŁONNIK 22,73 g; Sól 5,18 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
SEREK WIEJSKI 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 150 G (G) /alergeny: seler/
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
RYŻ 180 G
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
SAŁATA LODOWA 20G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: 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: 2125 kcal

BIAŁKO 122,63 g; WĘGLOWODANY 308,37 g; Cukry proste 68,16 g; TŁUSZCZE 49,13 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 23,76 g; BŁONNIK 23,13 g; Sól 5,93 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SER ŻÓŁTY 50 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /alergeny: seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/
SAŁATA LODOWA 20G
DŻEM 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: 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: 2511 kcal

BIAŁKO 69,12 g; WĘGLOWODANY 399,52 g; Cukry proste 96,92 g; TŁUSZCZE 79,66 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 40,22 g; BŁONNIK 40,48 g; Sól 4,53 g