

Jadłospis z dnia: 2024-10-30

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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

JARZYNOWA Z KAPUSTA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler; gorczyca/

KOTLET Z KURCZAKA -PIERŚ 120 G (S) /alergeny: gluten; jaja/

BURACZKI NA CIEPŁO 150 G (S) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

MANDARYNKA 120 G



Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

OGÓREK KISZONY 70 G

SEREK WIEJSKI 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: 2328 kcal

BIAŁKO 114,96 g; WĘGLOWODANY 295,63 g; Cukry proste 59,54 g; TŁUSZCZE 82,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,78 g; BŁONNIK 32,26 g; Sól 7,21 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
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

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 Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR 70 G
KEFIR 200 ML /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: 2163 kcal

BIAŁKO 101,13 g; WĘGLOWODANY 314,90 g; Cukry proste 86,77 g; TŁUSZCZE 61,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,17 g; BŁONNIK 28,02 g; Sól 4,68 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

PAPRYKA ŚWIEŻA 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

CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

JARZYNOWA Z KAPUSTA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler; gorczyca/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

MANDARYNKA 120 G

Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

OGÓREK KISZONY 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: 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: 2208 kcal

BIAŁKO 123,53 g; WĘGLOWODANY 311,43 g; Cukry proste 49,98 g; TŁUSZCZE 61,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,36 g; BŁONNIK 43,98 g; Sól 9,71 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

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: 2310 kcal

BIAŁKO 96,69 g; WĘGLOWODANY 333,85 g; Cukry proste 97,65 g; TŁUSZCZE 68,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,98 g; BŁONNIK 27,65 g; Sól 2,99 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
POMIDOR 70 G
DŻEM 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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 Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR 70 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: 2284 kcal

BIAŁKO 110,03 g; WĘGLOWODANY 370,34 g; Cukry proste 93,17 g; TŁUSZCZE 46,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,04 g; BŁONNIK 30,25 g; Sól 4,35 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI 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 SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
KEFIR 200 ML /alergeny: 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: 2344 kcal

BIAŁKO 122,43 g; WĘGLOWODANY 330,14 g; Cukry proste 99,69 g; TŁUSZCZE 65,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,42 g; BŁONNIK 26,33 g; Sól 5,13 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

JABŁKO 250 G

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (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: 2093 kcal

BIAŁKO 111,47 g; WĘGLOWODANY 266,87 g; Cukry proste 51,91 g; TŁUSZCZE 70,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,56 g; BŁONNIK 30,09 g; Sól 3,49 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

Kaloryczność: 235 kcal

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

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/
POMIDOR 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 spec. 400 ML (G)
GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/
POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
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: 2114 kcal

BIAŁKO 50,85 g; WĘGLOWODANY 364,85 g; Cukry proste 90,27 g; TŁUSZCZE 56,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,73 g; BŁONNIK 32,73 g; Sól 3,48 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
RUKOLA 10 G
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 spec. 100 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
RUKOLA 10 G
KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G
CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2035 kcal

BIAŁKO 128,43 g; WĘGLOWODANY 262,84 g; Cukry proste 54,83 g; TŁUSZCZE 57,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,71 g; BŁONNIK 23,63 g; Sól 3,51 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
KEFIR 200 ML /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: 2372 kcal

BIAŁKO 138,14 g; WĘGLOWODANY 307,25 g; Cukry proste 88,70 g; TŁUSZCZE 71,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,40 g; BŁONNIK 25,73 g; Sól 5,05 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

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

Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1782 kcal

BIAŁKO 88,78 g; WĘGLOWODANY 199,89 g; Cukry proste 111,90 g; TŁUSZCZE 70,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,66 g; BŁONNIK 7,60 g; Sól 2,18 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
KEFIR 200 ML /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: 2225 kcal

BIAŁKO 115,51 g; WĘGLOWODANY 316,43 g; Cukry proste 89,71 g; TŁUSZCZE 61,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,11 g; BŁONNIK 26,70 g; Sól 4,88 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
BANAN 200 G

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2142 kcal

BIAŁKO 126,32 g; WĘGLOWODANY 304,47 g; Cukry proste 83,76 g; TŁUSZCZE 52,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,44 g; BŁONNIK 27,54 g; Sól 4,80 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

DŻEM 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/

SER ROLADA USTRZYCKA 30G /alergeny: mleko/

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2065 kcal

BIAŁKO 68,09 g; WĘGLOWODANY 294,34 g; Cukry proste 65,94 g; TŁUSZCZE 74,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,07 g; BŁONNIK 31,79 g; Sól 4,24 g