

Jadłospis z dnia: 2024-07-02

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR 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**

- ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU 400 G /alergeny: gluten; mleko; seler; gorczyca/
- ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /alergeny: ryby; mleko/
- SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 80 G /alergeny: mleko/
- KASZA BULGUR 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



### **Kolacja**

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK KISZONY 80 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- 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: 2199 kcal

BIAŁKO 93,30 g; WĘGLOWODANY 248,77 g; Cukry proste 78,14 g; TŁUSZCZE 96,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,64 g; BŁONNIK 25,13 g; Sól 5,72 g

## Dieta: BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

- JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- MIÓD 25 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

### Kolacja

- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2315 kcal

BIAŁKO 94,46 g; WĘGLOWODANY 310,71 g; Cukry proste 99,82 g; TŁUSZCZE 80,61 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,88 g; BŁONNIK 30,33 g; Sól 3,96 g

## Dieta: BEZMLECZNA

### Śniadanie

- JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- MIÓD 25 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2032 kcal

BIAŁKO 80,38 g; WĘGLOWODANY 347,53 g; Cukry proste 95,25 g; TŁUSZCZE 42,00 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 11,54 g; BŁONNIK 32,51 g; Sól 4,74 g

## Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2452 kcal

BIAŁKO 137,58 g; WĘGLOWODANY 308,25 g; Cukry proste 89,74 g; TŁUSZCZE 78,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,24 g; BŁONNIK 25,50 g; Sól 5,75 g

## Dieta: CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- PASTA TWAROGOWA 100 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

- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Obiad

- ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU 400 G /alergeny: gluten; mleko; seler; gorczyca/
- ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /alergeny: ryby; mleko/
- SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /alergeny: mleko/
- KASZA BULGUR 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JABŁKO 200 G

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2013 kcal

BIAŁKO 111,83 g; WĘGLOWODANY 220,77 g; Cukry proste 46,78 g; TŁUSZCZE 81,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,13 g; BŁONNIK 28,59 g; Sól 6,28 g

## Dieta: HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA 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

- KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

### Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2257 kcal

BIAŁKO 113,06 g; WĘGLOWODANY 289,43 g; Cukry proste 81,65 g; TŁUSZCZE 78,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,88 g; BŁONNIK 34,55 g; Sól 3,28 g

## Dieta: KLEIKOWA

### Śniadanie

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### Obiad

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### Kolacja

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### 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: ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- MIÓD 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

- ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2039 kcal

BIAŁKO 89,37 g; WĘGLOWODANY 294,55 g; Cukry proste 78,74 g; TŁUSZCZE 60,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,94 g; BŁONNIK 25,45 g; Sól 4,72 g

## Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

- JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- MIÓD 25 G
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

### Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- SCHAB PIECZONY /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2313 kcal

BIAŁKO 54,52 g; WĘGLOWODANY 388,82 g; Cukry proste 81,84 g; TŁUSZCZE 68,27 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 29,90 g; BŁONNIK 40,22 g; Sól 3,80 g

## Dieta: NISKOSODOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SAŁATA 15 G
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

### Obiad

- KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- SAŁATA 15 G
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2085 kcal

BIAŁKO 121,08 g; WĘGLOWODANY 269,99 g; Cukry proste 57,11 g; TŁUSZCZE 62,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 19,94 g; BŁONNIK 24,77 g; Sól 3,78 g

## Dieta: P APKOWATA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

### Obiad

- KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2343 kcal

BIAŁKO 123,64 g; WĘGLOWODANY 302,01 g; Cukry proste 82,99 g; TŁUSZCZE 76,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,39 g; BŁONNIK 28,51 g; Sól 5,08 g

## **Dieta: PŁYNNNA**

### **Śniadanie**

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

### **Drugie śniadanie**

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

### **Obiad**

- GALARETKA 500 ML
- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

### **Podwieczorek**

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 1920 kcal

BIAŁKO 97,58 g; WĘGLOWODANY 223,65 g; Cukry proste 137,11 g; TŁUSZCZE 71,99 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,86 g; BŁONNIK 8,71 g; Sól 2,01 g

## Dieta: ROZDROBNIONA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

### Obiad

- ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2118 kcal

BIAŁKO 100,86 g; WĘGLOWODANY 287,38 g; Cukry proste 67,11 g; TŁUSZCZE 68,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,56 g; BŁONNIK 29,40 g; Sól 5,00 g

## Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- HERBATA 200 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 1930 kcal

BIAŁKO 94,68 g; WĘGLOWODANY 289,12 g; Cukry proste 68,59 g; TŁUSZCZE 50,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,39 g; BŁONNIK 30,53 g; Sól 4,89 g

## Dieta: WEGETARIAŃSKA

### 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

- KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2574 kcal

BIAŁKO 85,27 g; WĘGLOWODANY 388,55 g; Cukry proste 107,53 g; TŁUSZCZE 84,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,85 g; BŁONNIK 42,26 g; Sól 4,17 g