

Jadłospis z dnia: 2024-07-03

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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**

- CHŁODNIK 400 ML /alergeny: jaja; mleko/
- PULPETY WIEPRZOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/
- SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /alergeny: mleko/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



### Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR 200 G /alergeny: gluten/
- 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: 2282 kcal

BIAŁKO 94,27 g; WĘGLOWODANY 293,57 g; Cukry proste 81,23 g; TŁUSZCZE 86,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,84 g; BŁONNIK 25,81 g; Sól 4,97 g

## Dieta: BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 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

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

### Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2034 kcal

BIAŁKO 117,33 g; WĘGLOWODANY 225,06 g; Cukry proste 68,15 g; TŁUSZCZE 76,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,56 g; BŁONNIK 25,74 g; Sól 3,31 g

## Dieta: BEZMLECZNA

### Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- PASTA Z KURCZAKA 120 G (G) /alergeny: mleko; seler/
- POWIDŁA 25 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2178 kcal

BIAŁKO 108,28 g; WĘGLOWODANY 322,01 g; Cukry proste 90,53 g; TŁUSZCZE 57,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 17,31 g; BŁONNIK 34,27 g; Sól 4,88 g

## Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- 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

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

- SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- 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: 2311 kcal

BIAŁKO 127,76 g; WĘGLOWODANY 301,78 g; Cukry proste 77,48 g; TŁUSZCZE 70,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,23 g; BŁONNIK 25,77 g; Sól 5,27 g

## Dieta: CUKRZYCOWA

### Śniadanie

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

- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Obiad

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

- SOK POMIDOROWY 195 ML

### Kolacja

- POLEDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR 200 G /alergeny: gluten/
- 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: 1997 kcal

BIAŁKO 112,60 g; WĘGLOWODANY 255,40 g; Cukry proste 34,80 g; TŁUSZCZE 64,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,08 g; BŁONNIK 33,36 g; Sól 6,94 g

## Dieta: HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

### Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2183 kcal

BIAŁKO 113,44 g; WĘGLOWODANY 287,40 g; Cukry proste 68,24 g; TŁUSZCZE 70,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,45 g; BŁONNIK 33,14 g; Sól 3,46 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 RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- POWIDŁA 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: 2078 kcal

BIAŁKO 97,38 g; WĘGLOWODANY 292,24 g; Cukry proste 70,09 g; TŁUSZCZE 62,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,28 g; BŁONNIK 25,29 g; Sól 4,88 g

## Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- CUKINIA DUSZONA Z POMIDORAMI DIETETYCZNA 300 G (D)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATKA BROKUŁOWA Z KASZĄ BULGUR 300 G /alergeny: gluten/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 1955 kcal

BIAŁKO 52,47 g; WĘGLOWODANY 302,16 g; Cukry proste 74,22 g; TŁUSZCZE 64,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,41 g; BŁONNIK 32,02 g; Sól 3,41 g

## Dieta: NISKOSODOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2212 kcal

BIAŁKO 140,11 g; WĘGLOWODANY 267,66 g; Cukry proste 48,87 g; TŁUSZCZE 69,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,17 g; BŁONNIK 24,33 g; Sól 3,95 g

## Dieta: P APKOWATA

### Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- JOGURT OWOCOWY 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

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- POLEDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- POWIDŁA 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: 2053 kcal

BIAŁKO 100,87 g; WĘGLOWODANY 283,14 g; Cukry proste 64,76 g; TŁUSZCZE 61,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,28 g; BŁONNIK 24,68 g; Sól 5,08 g

## **Dieta: PŁYNNNA**

### **Śniadanie**

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

### **Drugie śniadanie**

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

### **Obiad**

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

### **Podwieczorek**

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

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

## **Cały dzień**

Kaloryczność: 1891 kcal

BIAŁKO 96,20 g; WĘGLOWODANY 220,94 g; Cukry proste 140,43 g; TŁUSZCZE 70,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,67 g; BŁONNIK 9,55 g; Sól 2,15 g

## Dieta: ROZDROBNIONA

### Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: 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

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS KOPERKOWY 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

- POLEDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- POWIDŁA 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: 2150 kcal

BIAŁKO 102,46 g; WĘGLOWODANY 301,64 g; Cukry proste 74,35 g; TŁUSZCZE 63,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,39 g; BŁONNIK 25,58 g; Sól 5,11 g

## Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- POLEDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2026 kcal

BIAŁKO 118,88 g; WĘGLOWODANY 266,97 g; Cukry proste 53,59 g; TŁUSZCZE 59,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,34 g; BŁONNIK 25,45 g; Sól 5,09 g

## Dieta: WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 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

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- CUKINIA DUSZONA Z POMIDORAMI DIETETYCZNA 300 G (D)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- SAŁATKA BROKUŁOWA Z KASZĄ BULGUR 300 G /alergeny: gluten/
- POWIDŁA 25 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /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: 2113 kcal

BIAŁKO 62,81 g; WĘGLOWODANY 299,80 g; Cukry proste 78,61 g; TŁUSZCZE 77,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,60 g; BŁONNIK 27,23 g; Sól 3,10 g