

Jadłospis z dnia: 2024-07-10

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

**(G) – Gotowanie**

**(S) – Smażenie**

**(P) – Pieczenie**

**(D) - Duszenie**

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/
- 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**

- ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃSKIM I MIĘSEM 350G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

- BIESZKOPTY BEZCUKROWE 25 G /alergeny: gluten; jaja/



### Kolacja

- PASTA TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70G /alergeny: ryby; mleko/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- 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: 2304 kcal

BIAŁKO 103,37 g; WĘGLOWODANY 325,01 g; Cukry proste 65,69 g; TŁUSZCZE 68,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,09 g; BŁONNIK 28,84 g; Sól 6,68 g

## Dieta: BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POWIDŁA 25 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2056 kcal

BIAŁKO 130,77 g; WĘGLOWODANY 210,78 g; Cukry proste 55,71 g; TŁUSZCZE 78,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,37 g; BŁONNIK 24,40 g; Sól 4,33 g

## Dieta: BEZMLECZNA

### Śniadanie

- KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 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)
- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2080 kcal

BIAŁKO 87,83 g; WĘGLOWODANY 329,42 g; Cukry proste 79,30 g; TŁUSZCZE 51,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 g; BŁONNIK 27,78 g; Sól 6,31 g

## Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 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/
- MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2337 kcal

BIAŁKO 129,82 g; WĘGLOWODANY 302,62 g; Cukry proste 76,60 g; TŁUSZCZE 71,35 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 39,46 g; BŁONNIK 22,29 g; Sól 6,58 g

## Dieta: CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SER ŻÓŁTY 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

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

### Obiad

- ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃSKIM I MIĘSEM 350G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- PASTA TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70G /alergeny: ryby; mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2120 kcal

BIAŁKO 126,52 g; WĘGLOWODANY 275,59 g; Cukry proste 32,47 g; TŁUSZCZE 60,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,84 g; BŁONNIK 31,96 g; Sól 8,83 g

## Dieta: HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 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

### Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 2170 kcal

BIAŁKO 125,32 g; WĘGLOWODANY 265,71 g; Cukry proste 50,73 g; TŁUSZCZE 73,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,16 g; BŁONNIK 29,65 g; Sól 3,54 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 KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- POMIDOR 70 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 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2100 kcal

BIAŁKO 89,96 g; WĘGLOWODANY 302,37 g; Cukry proste 77,14 g; TŁUSZCZE 62,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,57 g; BŁONNIK 21,82 g; Sól 6,16 g

## Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

- KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/
- POLĘDWICA 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/
- MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- DŻEM 25 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2192 kcal

BIAŁKO 51,74 g; WĘGLOWODANY 396,39 g; Cukry proste 92,86 g; TŁUSZCZE 52,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,10 g; BŁONNIK 40,17 g; Sól 3,76 g

## Dieta: NISKOSODOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 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: 2063 kcal

BIAŁKO 120,24 g; WĘGLOWODANY 298,71 g; Cukry proste 65,10 g; TŁUSZCZE 48,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 18,01 g; BŁONNIK 28,05 g; Sól 3,53 g

## Dieta: P APKOWATA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; 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/
- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- PASTA JAJECZNA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70 G /alergeny: jaja; mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2223 kcal

BIAŁKO 105,59 g; WĘGLOWODANY 275,23 g; Cukry proste 61,30 g; TŁUSZCZE 82,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,89 g; BŁONNIK 26,35 g; Sól 6,47 g

## **Dieta: PŁYNNNA**

### **Śniadanie**

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

### **Drugie śniadanie**

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

### **Obiad**

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

### **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: 1867 kcal

BIAŁKO 94,90 g; WĘGLOWODANY 218,05 g; Cukry proste 137,96 g; TŁUSZCZE 69,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,09 g; BŁONNIK 9,57 g; Sól 2,09 g

## Dieta: ROZDROBNIONA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; 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/
- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- PASTA JAJECZNA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70 G /alergeny: jaja; mleko/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2313 kcal

BIAŁKO 107,27 g; WĘGLOWODANY 293,89 g; Cukry proste 73,05 g; TŁUSZCZE 83,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,48 g; BŁONNIK 27,40 g; Sól 6,50 g

## Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 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)
- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 1997 kcal

BIAŁKO 96,75 g; WĘGLOWODANY 286,21 g; Cukry proste 72,23 g; TŁUSZCZE 57,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,32 g; BŁONNIK 29,11 g; Sól 5,78 g

## Dieta: WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- 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

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- PASTA JAJECZNA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70 G /alergeny: jaja; mleko/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2283 kcal

BIAŁKO 87,24 g; WĘGLOWODANY 304,34 g; Cukry proste 78,10 g; TŁUSZCZE 83,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 46,17 g; BŁONNIK 21,71 g; Sól 4,84 g