

Jadłospis z dnia: 2024-07-16

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 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**

- OWOCOWA Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; soja/
- KOTLET Z KURCZAKA -PIERŚ 120 G (S) /alergeny: gluten; jaja/
- SAŁATKA Z BURAKA 150 G
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



### **Kolacja**

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 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 ZIOŁOWA 200 ML

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2326 kcal

BIAŁKO 99,66 g; WĘGLOWODANY 312,84 g; Cukry proste 73,77 g; TŁUSZCZE 80,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,18 g; BŁONNIK 26,87 g; Sól 5,94 g

## Dieta: BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

- JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2098 kcal

BIAŁKO 103,65 g; WĘGLOWODANY 263,95 g; Cukry proste 65,71 g; TŁUSZCZE 71,42 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 27,66 g; BŁONNIK 23,57 g; Sól 4,20 g

## **Dieta: BEZMLECZNA**

### **Śniadanie**

- JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

### **Obiad**

- OWOCOWA Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; soja/
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### **Kolacja**

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2170 kcal

BIAŁKO 116,41 g; WĘGLOWODANY 333,18 g; Cukry proste 78,58 g; TŁUSZCZE 46,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,79 g; BŁONNIK 25,57 g; Sól 4,90 g

## Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 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

- OWOCOWA Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; soja/
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2542 kcal

BIAŁKO 149,26 g; WĘGLOWODANY 317,08 g; Cukry proste 82,66 g; TŁUSZCZE 79,87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,37 g; BŁONNIK 26,15 g; Sól 5,42 g

## Dieta: CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 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

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Obiad

- JARZYNOWA Z KAPUSTĄ 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler; gorczyca/
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- MIZERIA b/c 150 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

### Podwieczorek

- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/
- 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: 2023 kcal

BIAŁKO 119,49 g; WĘGLOWODANY 260,07 g; Cukry proste 50,81 g; TŁUSZCZE 62,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,85 g; BŁONNIK 34,11 g; Sól 8,08 g

## Dieta: HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JABŁKO 250 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 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: 2056 kcal

BIAŁKO 121,18 g; WĘGLOWODANY 264,30 g; Cukry proste 67,88 g; TŁUSZCZE 63,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,40 g; BŁONNIK 32,09 g; Sól 3,19 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/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 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

- OWOCOWA Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; soja/
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2175 kcal

BIAŁKO 98,76 g; WĘGLOWODANY 310,14 g; Cukry proste 78,38 g; TŁUSZCZE 64,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,54 g; BŁONNIK 25,71 g; Sól 5,91 g

## Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

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

### Obiad

- OWOCOWA Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; soja/
- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- CUKINIA DUSZONA Z POMIDORAMI DIETETYCZNA 300 G (D)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2215 kcal

BIAŁKO 49,93 g; WĘGLOWODANY 390,02 g; Cukry proste 94,18 g; TŁUSZCZE 56,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,89 g; BŁONNIK 35,59 g; Sól 3,38 g

## Dieta: NISKOSODOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SAŁATA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2081 kcal

BIAŁKO 133,79 g; WĘGLOWODANY 251,89 g; Cukry proste 64,87 g; TŁUSZCZE 64,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,92 g; BŁONNIK 26,23 g; Sól 3,13 g

## Dieta: P APKOWATA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- 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)
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2042 kcal

BIAŁKO 95,70 g; WĘGLOWODANY 267,84 g; Cukry proste 58,82 g; TŁUSZCZE 69,64 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 33,54 g; BŁONNIK 24,85 g; Sól 5,93 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**

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- GALARETKA 500 ML
- SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G

### **Podwieczorek**

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

- BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/
- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 1845 kcal

BIAŁKO 106,76 g; WĘGLOWODANY 219,02 g; Cukry proste 140,57 g; TŁUSZCZE 62,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,21 g; BŁONNIK 10,45 g; Sól 2,15 g

## Dieta: ROZDROBNIONA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- 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)
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2084 kcal

BIAŁKO 96,84 g; WĘGLOWODANY 274,34 g; Cukry proste 59,56 g; TŁUSZCZE 71,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,31 g; BŁONNIK 25,50 g; Sól 5,96 g

## Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 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)
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2161 kcal

BIAŁKO 141,51 g; WĘGLOWODANY 266,07 g; Cukry proste 57,99 g; TŁUSZCZE 63,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,59 g; BŁONNIK 24,93 g; Sól 4,59 g

## Dieta: WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 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

- OWOCOWA Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; soja/
- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- CUKINIA DUSZONA Z POMIDORAMI DIETETYCZNA 300 G (D)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2347 kcal

BIAŁKO 68,32 g; WĘGLOWODANY 371,09 g; Cukry proste 97,90 g; TŁUSZCZE 72,12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,55 g; BŁONNIK 38,12 g; Sól 4,37 g