

Jadłospis z dnia: 2024-07-23

**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/
- MIÓD 25 G
- 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**

- ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MAKARON (PEŁNOZIAR.) Z ŁOSOSIEM I CUKINIĄ 350 G /alergeny: gluten; ryby; soja; mleko; seler; gorczyca/
- KOMPOT 200 ML (G)



### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK KISZONY 70 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: 2125 kcal

BIAŁKO 90,32 g; WĘGLOWODANY 275,00 g; Cukry proste 64,74 g; TŁUSZCZE 75,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,92 g; BŁONNIK 24,12 g; Sól 6,58 g

## Dieta: BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- PASTA Z PIERSI INDYKA 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 Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

### Kolacja

- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2257 kcal

BIAŁKO 104,52 g; WĘGLOWODANY 310,69 g; Cukry proste 93,92 g; TŁUSZCZE 68,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,77 g; BŁONNIK 26,78 g; Sól 4,47 g

## Dieta: BEZMLECZNA

### Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- SZYMKOWA 50 G **/alergeny: gluten; seler; gorczyca/**
- POMIDOR 70 G
- MIÓD 25 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 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G **/alergeny: mleko/**
- SAŁATA 15 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G **/alergeny: gluten/**
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2030 kcal

BIAŁKO 79,56 g; WĘGLOWODANY 353,64 g; Cukry proste 94,18 g; TŁUSZCZE 38,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g; BŁONNIK 30,11 g; Sól 5,45 g

## Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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

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

### Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2235 kcal

BIAŁKO 134,85 g; WĘGLOWODANY 275,56 g; Cukry proste 57,43 g; TŁUSZCZE 70,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,92 g; BŁONNIK 25,27 g; Sól 6,00 g

## Dieta: CUKRZYCOWA

### Śniadanie

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

- JABŁKO 250 G

### Obiad

- ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MAKARON (PEŁNOZIAR.) Z ŁOSOSIEM I CUKINIĄ 350 G /alergeny: gluten; ryby; soja; mleko; seler; gorczyca/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/
- 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: 2026 kcal

BIAŁKO 107,51 g; WĘGLOWODANY 257,37 g; Cukry proste 51,01 g; TŁUSZCZE 66,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,39 g; BŁONNIK 32,04 g; Sól 6,39 g

## Dieta: HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

- PASTA Z PIERSI INDYKA 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 Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- 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
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2143 kcal

BIĄŁKO 114,94 g; WĘGLOWODANY 282,50 g; Cukry proste 76,82 g; TŁUSZCZE 68,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,27 g; BŁONNIK 33,40 g; Sól 3,08 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/
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 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: 2023 kcal

BIAŁKO 89,27 g; WĘGLOWODANY 285,75 g; Cukry proste 68,44 g; TŁUSZCZE 62,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,40 g; BŁONNIK 26,50 g; Sól 5,54 g

## Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- MIÓD 25 G
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

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

### Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- SCHAB PIECZONY /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: 2366 kcal

BIĄŁKO 54,06 g; WĘGLOWODANY 419,18 g; Cukry proste 112,54 g; TŁUSZCZE 59,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,53 g; BŁONNIK 39,40 g; Sól 3,82 g

## Dieta: NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- 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: 2064 kcal

BIAŁKO 111,07 g; WĘGLOWODANY 276,13 g; Cukry proste 59,74 g; TŁUSZCZE 62,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 19,96 g; BŁONNIK 28,07 g; Sól 3,75 g

## Dieta: P APKOWATA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; 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

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

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- 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: 2028 kcal

BIAŁKO 111,13 g; WĘGLOWODANY 258,47 g; Cukry proste 45,05 g; TŁUSZCZE 65,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,71 g; BŁONNIK 25,06 g; Sól 5,63 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
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)
- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (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/
- PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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/
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

### Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- 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: 2040 kcal

BIAŁKO 113,55 g; WĘGLOWODANY 263,79 g; Cukry proste 48,52 g; TŁUSZCZE 63,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,66 g; BŁONNIK 25,95 g; Sól 5,70 g

## Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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 Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1960 kcal

BIAŁKO 111,55 g; WĘGLOWODANY 281,35 g; Cukry proste 62,73 g; TŁUSZCZE 49,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,79 g; BŁONNIK 29,80 g; Sól 4,85 g

## Dieta: WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- MIÓD 25 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

### Obiad

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

### Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- 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: 2385 kcal

BIAŁKO 77,52 g; WĘGLOWODANY 359,33 g; Cukry proste 92,77 g; TŁUSZCZE 77,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,28 g; BŁONNIK 37,39 g; Sól 5,82 g