

Jadłospis z dnia: 2024-09-01

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/  
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/  
MUSLI 30 G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/  
OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
DŻEM 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/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2193 kcal

BIAŁKO 112,88 g; WĘGLOWODANY 270,53 g; Cukry proste 59,10 g; TŁUSZCZE 77,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,76 g; BŁONNIK 30,36 g; Sól 5,08 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

JOGURT NATURALNY 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

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2058 kcal

BIAŁKO 109,46 g; WĘGLOWODANY 255,61 g; Cukry proste 58,73 g; TŁUSZCZE 70,03 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 39,96 g; BŁONNIK 24,61 g; Sól 4,82 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

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 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

JABŁKO 250 G

### Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2138 kcal

BIAŁKO 130,82 g; WĘGLOWODANY 259,94 g; Cukry proste 57,56 g; TŁUSZCZE 71,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,95 g; BŁONNIK 38,31 g; Sól 7,97 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2019 kcal

BIAŁKO 119,71 g; WĘGLOWODANY 192,15 g; Cukry proste 49,57 g; TŁUSZCZE 86,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,82 g; BŁONNIK 20,44 g; Sól 3,24 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2134 kcal

BIAŁKO 114,40 g; WĘGLOWODANY 295,47 g; Cukry proste 74,31 g; TŁUSZCZE 58,84 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 18,89 g; BŁONNIK 24,33 g; Sól 4,94 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/  
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

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
DŻEM 25 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2370 kcal

BIAŁKO 139,93 g; WĘGLOWODANY 276,29 g; Cukry proste 78,60 g; TŁUSZCZE 81,99 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 45,72 g; BŁONNIK 24,66 g; Sól 6,04 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

JABŁKO 250 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2230 kcal

BIAŁKO 114,75 g; WĘGLOWODANY 266,19 g; Cukry proste 54,11 g; TŁUSZCZE 83,49 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 36,89 g; BŁONNIK 29,92 g; Sól 3,55 g

## DIETA KLEIKOWA

### Śniadanie

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

### 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 NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2071 kcal

BIAŁKO 52,16 g; WĘGLOWODANY 344,86 g; Cukry proste 75,85 g; TŁUSZCZE 60,49 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 30,92 g; BŁONNIK 37,48 g; Sól 4,35 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2042 kcal

BIAŁKO 147,01 g; WĘGLOWODANY 235,45 g; Cukry proste 48,11 g; TŁUSZCZE 60,42 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 25,05 g; BŁONNIK 23,28 g; Sól 3,42 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/  
POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
DŻEM 25 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2057 kcal

BIAŁKO 107,15 g; WĘGLOWODANY 252,94 g; Cukry proste 57,04 g; TŁUSZCZE 71,95 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 40,61 g; BŁONNIK 23,80 g; Sól 5,04 g

## DIETA PŁYNNA

### Śniadanie

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

### Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G

BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 1812 kcal

BIAŁKO 102,69 g; WĘGLOWODANY 218,26 g; Cukry proste 136,79 g; TŁUSZCZE 59,94 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 30,40 g; BŁONNIK 7,33 g; Sól 2,08 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2057 kcal

BIAŁKO 107,15 g; WĘGLOWODANY 252,94 g; Cukry proste 57,04 g; TŁUSZCZE 71,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,61 g; BŁONNIK 23,80 g; Sól 5,04 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2145 kcal

BIAŁKO 107,08 g; WĘGLOWODANY 307,62 g; Cukry proste 81,07 g; TŁUSZCZE 58,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,67 g; BŁONNIK 24,90 g; Sól 6,05 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/  
SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR 70 G  
JOGURT NATURALNY 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML  
WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
DŻEM 25 G  
ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2264 kcal

BIAŁKO 87,25 g; WĘGLOWODANY 299,45 g; Cukry proste 57,43 g; TŁUSZCZE 86,86 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 42,89 g; BŁONNIK 35,91 g; Sól 4,31 g