

Jadłospis z dnia: 2024-08-10

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

JABŁKO 200 G

#### Kolacja

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

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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: 2303 kcal

BIAŁKO 110,17 g; WĘGLOWODANY 291,17 g; Cukry proste 73,60 g; TŁUSZCZE 82,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,33 g; BŁONNIK 25,97 g; Sól 4,77 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

JABŁKO 200 G

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 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 ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2015 kcal

BIAŁKO 122,42 g; WĘGLOWODANY 207,78 g; Cukry proste 46,82 g; TŁUSZCZE 79,43 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 33,87 g; BŁONNIK 22,60 g; Sól 3,47 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/

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

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2157 kcal

BIAŁKO 107,58 g; WĘGLOWODANY 310,68 g; Cukry proste 71,63 g; TŁUSZCZE 60,60 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 19,00 g; BŁONNIK 31,55 g; Sól 5,98 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Podwieczorek

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

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

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2402 kcal

BIAŁKO 127,98 g; WĘGLOWODANY 288,77 g; Cukry proste 72,09 g; TŁUSZCZE 86,39 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 44,41 g; BŁONNIK 22,29 g; Sól 7,63 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

### Podwieczorek

JABŁKO 200 G

### Kolacja

POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2012 kcal

BIAŁKO 113,20 g; WĘGLOWODANY 236,85 g; Cukry proste 40,99 g; TŁUSZCZE 73,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,15 g; BŁONNIK 28,69 g; Sól 8,11 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

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO 200 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: 2121 kcal

BIAŁKO 115,54 g; WĘGLOWODANY 266,98 g; Cukry proste 67,57 g; TŁUSZCZE 72,13 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,83 g; BŁONNIK 31,18 g; Sól 3,31 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

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

HERBATA 200 G

### 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 MANNĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

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

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2304 kcal

BIAŁKO 103,81 g; WĘGLOWODANY 304,24 g; Cukry proste 80,49 g; TŁUSZCZE 80,12 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 40,20 g; BŁONNIK 26,54 g; Sól 6,02 g



## DIETA NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/

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

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G

POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2153 kcal

BIAŁKO 47,15 g; WĘGLOWODANY 358,69 g; Cukry proste 83,82 g; TŁUSZCZE 67,44 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 28,34 g; BŁONNIK 39,16 g; Sól 4,26 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2264 kcal

BIAŁKO 131,92 g; WĘGLOWODANY 303,32 g; Cukry proste 85,59 g; TŁUSZCZE 63,48 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 23,75 g; BŁONNIK 25,77 g; Sól 4,64 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

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

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2317 kcal

BIAŁKO 103,44 g; WĘGLOWODANY 300,09 g; Cukry proste 83,67 g; TŁUSZCZE 83,06 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 40,81 g; BŁONNIK 24,38 g; Sól 5,67 g

## DIETA PŁYNNNA

### Śniadanie

PŁYNNNA 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

GALARETKA 500 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

RYŻOWA spec. 400 ML

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1864 kcal

BIAŁKO 93,17 g; WĘGLOWODANY 218,26 g; Cukry proste 136,79 g; TŁUSZCZE 69,68 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,08 g; BŁONNIK 7,33 g; Sól 2,08 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

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

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2342 kcal

BIAŁKO 106,89 g; WĘGLOWODANY 310,18 g; Cukry proste 84,61 g; TŁUSZCZE 80,15 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 40,98 g; BŁONNIK 25,57 g; Sól 5,72 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2054 kcal

BIAŁKO 97,57 g; WĘGLOWODANY 274,09 g; Cukry proste 60,61 g; TŁUSZCZE 68,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,13 g; BŁONNIK 24,91 g; Sól 7,11 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

JABŁKO 200 G

### Kolacja

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

SER TOPIONY 17,5 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2050 kcal

BIAŁKO 76,41 g; WĘGLOWODANY 269,88 g; Cukry proste 67,77 g; TŁUSZCZE 78,44 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 41,87 g; BŁONNIK 22,49 g; Sól 3,83 g