

Jadłospis z dnia: 2024-08-14

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

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/

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



Obiad

OGÓRKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

PULPETY WIEPRZOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

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

SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)



Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POWIDŁA 25 G

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/

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 <https://www.10wsk.mil.pl/wp-content/uploads/2024/08/16-08-2024-1.pdf>

Cały dzień

Kaloryczność: 2228 kcal

BIAŁKO 98,94 g; WĘGLOWODANY 282,70 g; Cukry proste 54,62 g; TŁUSZCZE 83,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,44 g; BŁONNIK 27,03 g; Sól 6,38 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
POMIDOR 70 G
DŻEM 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 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /alergeny: mleko/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POWIDŁA 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2019 kcal

BIAŁKO 96,37 g; WĘGLOWODANY 280,35 g; Cukry proste 60,73 g; TŁUSZCZE 61,71 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,03 g; BŁONNIK 23,71 g; Sól 4,88 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

JABŁKO 250 G

Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

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

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Podwieczorek

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POLEDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2147 kcal

BIĄŁKO 142,32 g; WĘGLOWODANY 245,30 g; Cukry proste 46,70 g; TŁUSZCZE 72,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,07 g; BŁONNIK 33,13 g; Sól 7,94 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G **/alergeny: mleko/**

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

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

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

POWIDŁA 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G **/alergeny: mleko/**

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2173 kcal

BIAŁKO 113,34 g; WĘGLOWODANY 248,31 g; Cukry proste 58,57 g; TŁUSZCZE 82,52 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,16 g; BŁONNIK 22,80 g; Sól 3,38 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
POMIDOR 70 G
DŻEM 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
POWIDŁA 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Cały dzień

Kaloryczność: 2007 kcal

BIAŁKO 113,68 g; WĘGLOWODANY 282,77 g; Cukry proste 52,61 g; TŁUSZCZE 51,39 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 14,88 g; BŁONNIK 24,36 g; Sól 4,91 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
DŻEM 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 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /alergeny: mleko/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Podwieczorek

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POLEDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2323 kcal

BIĄŁKO 141,33 g; WĘGLOWODANY 272,08 g; Cukry proste 55,54 g; TŁUSZCZE 79,07 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 41,75 g; BŁONNIK 23,73 g; Sól 6,46 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

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

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2085 kcal

BIAŁKO 112,09 g; WĘGLOWODANY 245,69 g; Cukry proste 52,31 g; TŁUSZCZE 78,52 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,81 g; BŁONNIK 29,11 g; Sól 3,10 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 NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

DŻEM 25 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/

KLUSKI ŚLASKIE 300 G (G) /alergeny: jaja; mleko/

SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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

POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

POWIDŁA 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2086 kcal

BIAŁKO 46,65 g; WĘGLOWODANY 373,19 g; Cukry proste 64,91 g; TŁUSZCZE 52,14 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 27,83 g; BŁONNIK 35,18 g; Sól 3,80 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
DŻEM 25 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)
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /alergeny: mleko/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2170 kcal

BIAŁKO 130,73 g; WĘGLOWODANY 267,27 g; Cukry proste 50,42 g; TŁUSZCZE 69,14 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 23,94 g; BŁONNIK 23,07 g; Sól 3,71 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (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/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

POLEDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POWIDŁA 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1997 kcal

BIAŁKO 99,91 g; WĘGLOWODANY 271,32 g; Cukry proste 55,47 g; TŁUSZCZE 61,63 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 35,24 g; BŁONNIK 23,10 g; Sól 5,08 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: mleko/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 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: 1883 kcal

BIAŁKO 95,50 g; WĘGLOWODANY 219,72 g; Cukry proste 140,07 g; TŁUSZCZE 70,66 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,65 g; BŁONNIK 8,93 g; Sól 2,15 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
DŻEM 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 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
POWIDŁA 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2150 kcal

BIAŁKO 107,16 g; WĘGLOWODANY 278,55 g; Cukry proste 57,16 g; TŁUSZCZE 72,33 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,88 g; BŁONNIK 23,55 g; Sól 5,28 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)
CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2070 kcal

BIAŁKO 127,43 g; WĘGLOWODANY 276,88 g; Cukry proste 62,07 g; TŁUSZCZE 55,68 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 27,90 g; BŁONNIK 26,31 g; Sól 6,66 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
DŻEM 25 G
OGÓREK ŚWIEŻY 50 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)
KLUSKI ŚLASKIE 300 G (G) /alergeny: jaja; mleko/
SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /alergeny: mleko/

Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
POWIDŁA 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2287 kcal

BIAŁKO 61,48 g; WĘGLOWODANY 361,05 g; Cukry proste 67,63 g; TŁUSZCZE 73,56 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,15 g; BŁONNIK 32,94 g; Sól 4,10 g