

Jadłospis z dnia: 2024-08-17

<b>SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU</b>			
<b>(G) – Gotowanie</b>	<b>(S) – Smażenie</b>	<b>(P) – Pieczenie</b>	<b>(D) - Duszenie</b>

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

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

POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

OGÓREK KISZONY 70 G

MIÓD 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

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

KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

#### Kolacja

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

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

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: 2104 kcal

BIAŁKO 91,54 g; WĘGLOWODANY 277,20 g; Cukry proste 69,70 g; TŁUSZCZE 74,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,80 g; BŁONNIK 22,84 g; Sól 5,22 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR 70 G

MIÓD 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

### Kolacja

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

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2138 kcal

BIAŁKO 92,67 g; WĘGLOWODANY 290,00 g; Cukry proste 71,72 g; TŁUSZCZE 71,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,02 g; BŁONNIK 22,67 g; Sól 4,05 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

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

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

### Podwieczorek

JABŁKO 250 G

### Kolacja

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

SAŁATA 15 G

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 160 G /alergeny: ryby/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2206 kcal

BIAŁKO 114,10 g; WĘGLOWODANY 249,78 g; Cukry proste 42,26 g; TŁUSZCZE 87,94 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 30,43 g; BŁONNIK 31,86 g; Sól 9,70 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

DŻEM 25 G

SAŁATA 15 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2326 kcal

BIAŁKO 128,96 g; WĘGLOWODANY 286,69 g; Cukry proste 82,88 g; TŁUSZCZE 76,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,00 g; BŁONNIK 22,14 g; Sól 3,40 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G  
POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/  
POMIDOR 70 G  
MIÓD 25 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML  
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)  
JABŁKO 200 G  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

### Kolacja

POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
DŻEM 25 G  
SAŁATA 15 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2053 kcal

BIAŁKO 78,08 g; WĘGLOWODANY 343,90 g; Cukry proste 91,27 g; TŁUSZCZE 46,12 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 12,37 g; BŁONNIK 27,58 g; Sól 3,69 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MIÓD 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

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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SAŁATA 15 G

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: 2429 kcal

BIAŁKO 132,78 g; WĘGLOWODANY 303,50 g; Cukry proste 80,68 g; TŁUSZCZE 80,17 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 39,92 g; BŁONNIK 23,59 g; Sól 4,47 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G  
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G  
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML  
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)  
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G  
SAŁATA 15 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2234 kcal

BIAŁKO 120,85 g; WĘGLOWODANY 290,84 g; Cukry proste 46,55 g; TŁUSZCZE 71,22 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,78 g; BŁONNIK 26,12 g; Sól 3,42 g

## DIETA KLEIKOWA

### Śniadanie

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

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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 JABŁKIEM b/ml 300 G  
POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/  
POMIDOR 70 G  
MIÓD 25 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

KALAFIOROWA spec. 400 ML (G)  
GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/  
KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

### Kolacja

POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
WARZYWA PIECZONE 350 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2161 kcal

BIAŁKO 55,40 g; WĘGLOWODANY 380,64 g; Cukry proste 75,29 g; TŁUSZCZE 54,67 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 24,91 g; BŁONNIK 39,14 g; Sól 3,52 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/

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2221 kcal

BIAŁKO 141,91 g; WĘGLOWODANY 273,97 g; Cukry proste 52,36 g; TŁUSZCZE 66,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,98 g; BŁONNIK 23,65 g; Sól 3,90 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

MIÓD 25 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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: 2101 kcal

BIAŁKO 96,46 g; WĘGLOWODANY 281,83 g; Cukry proste 75,52 g; TŁUSZCZE 69,16 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 36,29 g; BŁONNIK 20,37 g; Sól 4,28 g

## DIETA PŁYNNA

### Śniadanie

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

### Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Obiad

KALAFIOROWA 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: 1811 kcal

BIAŁKO 94,83 g; WĘGLOWODANY 213,76 g; Cukry proste 136,11 g; TŁUSZCZE 65,45 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 31,79 g; BŁONNIK 8,47 g; Sól 2,18 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

MIÓD 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

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

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2069 kcal

BIAŁKO 91,50 g; WĘGLOWODANY 281,33 g; Cukry proste 70,08 g; TŁUSZCZE 68,13 g; Kwasy

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

### Kolacja

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2029 kcal

BIAŁKO 96,85 g; WĘGLOWODANY 289,32 g; Cukry proste 72,98 g; TŁUSZCZE 58,44 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 24,34 g; BŁONNIK 27,07 g; Sól 4,15 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

OGÓREK KISZONY 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G

JOGURT NATURALNY 150 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 ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2293 kcal

BIAŁKO 65,95 g; WĘGLOWODANY 352,61 g; Cukry proste 80,60 g; TŁUSZCZE 77,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,96 g; BŁONNIK 38,91 g; Sól 5,50 g