

Jadłospis z dnia: 2024-08-27

**SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU**

**(G) – Gotowanie**

**(S) – Smażenie**

**(P) – Pieczenie**

**(D) - Duszenie**

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 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

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

KOTLET Z KURCZAKA -PIERŚ 120 G (S) /alergeny: gluten; jaja/

MIZERIA 150 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



## Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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: 2203 kcal

BIAŁKO 96,79 g; WĘGLOWODANY 272,59 g; Cukry proste 62,69 g; TŁUSZCZE 84,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,03 g; BŁONNIK 25,35 g; Sól 5,73 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2105 kcal

BIAŁKO 94,71 g; WĘGLOWODANY 283,31 g; Cukry proste 69,29 g; TŁUSZCZE 69,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,19 g; BŁONNIK 26,05 g; Sól 5,60 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/  
2 JAJA 100 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/  
WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Obiad

JARZYNOWA Z KAPUSTĄ 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler; gorczyca/  
SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G  
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
MIZERIA b/c 150 G /alergeny: mleko/  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

JABŁKO 250 G

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G  
SOK POMIDOROWY 300 ML  
CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2064 kcal

BIAŁKO 119,73 g; WĘGLOWODANY 263,25 g; Cukry proste 57,44 g; TŁUSZCZE 65,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,78 g; BŁONNIK 34,02 g; Sól 7,86 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/  
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/  
2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/  
POMIDOR 70 G  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML  
SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA - UDO spec. 160 G  
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/  
POWIDŁA 25 G  
SAŁATA 15 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2114 kcal

BIAŁKO 98,46 g; WĘGLOWODANY 270,59 g; Cukry proste 72,93 g; TŁUSZCZE 71,95 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 27,83 g; BŁONNIK 22,93 g; Sól 3,48 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2010 kcal

BIAŁKO 89,47 g; WĘGLOWODANY 306,25 g; Cukry proste 68,71 g; TŁUSZCZE 51,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,62 g; BŁONNIK 25,11 g; Sól 5,96 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA - UDO spec. 160 G

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

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2375 kcal

BIAŁKO 127,08 g; WĘGLOWODANY 284,18 g; Cukry proste 69,90 g; TŁUSZCZE 85,17 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 41,71 g; BŁONNIK 25,69 g; Sól 6,83 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 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

### Cały dzień

Kaloryczność: 2098 kcal

BIAŁKO 122,90 g; WĘGLOWODANY 266,94 g; Cukry proste 33,98 g; TŁUSZCZE 64,86 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 31,68 g; BŁONNIK 26,99 g; Sól 3,76 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 NISKOBIAŁKOWA

### Śniadanie

JAGŁANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

WĘDLINA DROBIOWA 30 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 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

CUKINIA DUSZONA Z POMIDORAMI DIETETYCZNA 300 G (D)

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

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2164 kcal

BIAŁKO 47,32 g; WĘGLOWODANY 370,52 g; Cukry proste 89,18 g; TŁUSZCZE 60,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,43 g; BŁONNIK 37,70 g; Sól 3,55 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50 G /alergeny: gluten/

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

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA - UDO spec. 160 G

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2034 kcal

BIAŁKO 129,00 g; WĘGLOWODANY 241,41 g; Cukry proste 57,45 g; TŁUSZCZE 65,03 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 22,13 g; BŁONNIK 23,18 g; Sól 3,20 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA - UDO spec. 160 G

POWIDŁA 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2215 kcal

BIAŁKO 107,11 g; WĘGLOWODANY 275,11 g; Cukry proste 66,50 g; TŁUSZCZE 80,06 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 36,51 g; BŁONNIK 24,47 g; Sól 4,51 g

## DIETA PŁYNNA

### Śniadanie

PŁYNNA 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1889 kcal

BIAŁKO 96,54 g; WĘGLOWODANY 217,80 g; Cukry proste 140,21 g; TŁUSZCZE 71,96 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,87 g; BŁONNIK 9,83 g; Sól 2,15 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA - UDO spec. 160 G

POWIDŁA 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2257 kcal

BIAŁKO 108,25 g; WĘGLOWODANY 281,61 g; Cukry proste 67,24 g; TŁUSZCZE 81,45 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 37,28 g; BŁONNIK 25,12 g; Sól 4,54 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA - UDO spec. 160 G

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

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2233 kcal

BIAŁKO 133,79 g; WĘGLOWODANY 280,72 g; Cukry proste 70,76 g; TŁUSZCZE 68,82 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 29,46 g; BŁONNIK 26,44 g; Sól 4,87 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 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

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

CUKINIA DUSZONA Z POMIDORAMI DIETETYCZNA 300 G (D)

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

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2171 kcal

BIAŁKO 57,70 g; WĘGLOWODANY 334,88 g; Cukry proste 81,53 g; TŁUSZCZE 72,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,20 g; BŁONNIK 38,08 g; Sól 3,36 g