

Jadłospis z dnia: 2024-08-29

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

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

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

PAPRYKA ŚWIEŻA 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

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

ROLADKA Z INDYKA ZE SZPINAKIEM I SEREM 120 G (P) /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

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

SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



## Kolacja

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

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 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: 2226 kcal

BIAŁKO 110,70 g; WĘGLOWODANY 278,65 g; Cukry proste 57,27 g; TŁUSZCZE 78,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,82 g; BŁONNIK 27,78 g; Sól 8,32 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/  
POMIDOR 70 G  
SEREK WIEJSKI 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: 2022 kcal

BIAŁKO 114,39 g; WĘGLOWODANY 272,35 g; Cukry proste 61,90 g; TŁUSZCZE 56,92 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 33,25 g; BŁONNIK 24,20 g; Sól 4,83 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Obiad

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

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

JABŁKO 250 G

PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

### Kolacja

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

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

SŁONECZNIK 15 G /alergeny: gluten; orzechy; sezam/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2057 kcal

BIAŁKO 134,66 g; WĘGLOWODANY 258,13 g; Cukry proste 50,49 g; TŁUSZCZE 60,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,68 g; BŁONNIK 35,59 g; Sól 5,98 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (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: 2181 kcal

BIAŁKO 133,80 g; WĘGLOWODANY 253,08 g; Cukry proste 66,22 g; TŁUSZCZE 71,58 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 31,03 g; BŁONNIK 23,48 g; Sól 3,26 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM I RODZYNKAMI 250 /alergeny: gluten; soja; dwutlenek siarki/

POLĘDWICA 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G

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

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2127 kcal

BIAŁKO 100,83 g; WĘGLOWODANY 362,66 g; Cukry proste 95,27 g; TŁUSZCZE 35,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g; BŁONNIK 29,45 g; Sól 3,85 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/  
POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/  
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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

BUDYŃ 200 G (G) /alergeny: mleko/

### Kolacja

POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G  
SEREK WIEJSKI 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: 2327 kcal

BIAŁKO 127,82 g; WĘGLOWODANY 319,45 g; Cukry proste 93,95 g; TŁUSZCZE 63,97 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 37,44 g; BŁONNIK 24,35 g; Sól 5,30 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2373 kcal

BIAŁKO 128,31 g; WĘGLOWODANY 327,14 g; Cukry proste 77,09 g; TŁUSZCZE 67,95 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 30,91 g; BŁONNIK 31,18 g; Sól 3,36 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

OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM I RODZYNKAMI 250 /alergeny: gluten; soja; dwutlenek siarki/

POŁĘDWICA 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G

POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; 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: 2168 kcal

BIAŁKO 52,97 g; WĘGLOWODANY 364,48 g; Cukry proste 88,28 g; TŁUSZCZE 61,12 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 28,66 g; BŁONNIK 32,71 g; Sól 3,27 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2278 kcal

BIAŁKO 144,14 g; WĘGLOWODANY 327,57 g; Cukry proste 72,85 g; TŁUSZCZE 47,79 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 18,33 g; BŁONNIK 26,23 g; Sól 3,60 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

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

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

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G /alergeny: mleko/

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2120 kcal

BIAŁKO 102,81 g; WĘGLOWODANY 316,70 g; Cukry proste 75,66 g; TŁUSZCZE 52,54 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 30,35 g; BŁONNIK 23,94 g; Sól 3,85 g

## **DIETA PŁYNNNA**

### **Śniadanie**

PŁYNNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNAŃ 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

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### **Podwieczorek**

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

## **Cały dzień**

Kaloryczność: 1862 kcal

BIAŁKO 94,07 g; WĘGLOWODANY 215,26 g; Cukry proste 134,84 g; TŁUSZCZE 70,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,55 g; BŁONNIK 6,88 g; Sól 2,14 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G /alergeny: mleko/  
POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/  
SEREK WIEJSKI 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: 2300 kcal

BIAŁKO 120,84 g; WĘGLOWODANY 329,17 g; Cukry proste 80,13 g; TŁUSZCZE 59,01 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 34,46 g; BŁONNIK 24,68 g; Sól 4,93 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/  
POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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  
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G  
POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G  
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2084 kcal

BIAŁKO 115,03 g; WĘGLOWODANY 320,85 g; Cukry proste 76,00 g; TŁUSZCZE 42,54 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 21,19 g; BŁONNIK 27,01 g; Sól 4,88 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

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

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 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: 2226 kcal

BIAŁKO 72,05 g; WĘGLOWODANY 325,70 g; Cukry proste 72,34 g; TŁUSZCZE 75,38 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 40,44 g; BŁONNIK 29,27 g; Sól 4,56 g