

Jadłospis z dnia: 2024-09-09

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

MIÓD 25 G

SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/

OGÓREK KISZONY 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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**

ZUPA Z ZIEŁONEGO GROSZKU 400 G /alergeny: gluten; mleko; seler; gorczyca/

GULASZ WOŁOWY 180 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/



## **Kolacja**

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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 200 G

## **Cały dzień**

Kaloryczność: 2221 kcal

BIAŁKO 104,68 g; WĘGLOWODANY 285,74 g; Cukry proste 68,44 g; TŁUSZCZE 78,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,66 g; BŁONNIK 27,21 g; Sól 6,72 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

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

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

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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: 2014 kcal

BIAŁKO 86,61 g; WĘGLOWODANY 301,25 g; Cukry proste 71,85 g; TŁUSZCZE 56,43 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 31,91 g; BŁONNIK 26,95 g; Sól 5,39 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

MIÓD 25 G

POMIDOR 70 G

JABŁKO 250 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)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2032 kcal

BIAŁKO 117,50 g; WĘGLOWODANY 228,55 g; Cukry proste 77,19 g; TŁUSZCZE 73,80 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,39 g; BŁONNIK 24,27 g; Sól 3,17 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

KASZKA MANNA Z JABŁKIEM b/ml 200G (G) /alergeny: gluten/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2001 kcal

BIAŁKO 109,57 g; WĘGLOWODANY 317,31 g; Cukry proste 81,24 g; TŁUSZCZE 37,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 11,99 g; BŁONNIK 25,12 g; Sól 5,31 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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

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

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

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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: 2315 kcal

BIAŁKO 117,45 g; WĘGLOWODANY 311,75 g; Cukry proste 78,86 g; TŁUSZCZE 71,56 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 37,12 g; BŁONNIK 27,42 g; Sól 5,85 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

JOGURT NATURALNY 150 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

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Obiad

ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU 400 G /alergeny: gluten; mleko; seler; gorczyca/

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

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

SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z SEZAMEM 100G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

### Podwieczorek

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

### Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2036 kcal

BIAŁKO 113,75 g; WĘGLOWODANY 275,10 g; Cukry proste 38,82 g; TŁUSZCZE 59,79 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 28,14 g; BŁONNIK 33,19 g; Sól 8,32 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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2002 kcal

BIAŁKO 108,98 g; WĘGLOWODANY 249,31 g; Cukry proste 55,17 g; TŁUSZCZE 69,48 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,20 g; BŁONNIK 30,44 g; Sól 3,18 g



## DIETA KLEIKOWA

### Śniadanie

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

HERBATA 200 G

### Obiad

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

### 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

KASZKA MANNA Z JABŁKIEM b/ml 200G (G) /alergeny: gluten/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

MIÓD 25 G

POMIDOR 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

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

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2260 kcal

BIAŁKO 57,89 g; WĘGLOWODANY 391,71 g; Cukry proste 81,87 g; TŁUSZCZE 58,79 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 25,38 g; BŁONNIK 36,88 g; Sól 3,76 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 1954 kcal

BIAŁKO 122,46 g; WĘGLOWODANY 252,86 g; Cukry proste 48,86 g; TŁUSZCZE 54,82 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 18,60 g; BŁONNIK 23,85 g; Sól 3,28 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: 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

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

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

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: 2051 kcal

BIAŁKO 97,59 g; WĘGLOWODANY 289,03 g; Cukry proste 69,83 g; TŁUSZCZE 60,44 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 34,47 g; BŁONNIK 23,79 g; Sól 5,42 g

## DIETA PŁYNNA

### Śniadanie

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

### Drugie śniadanie

GALARETKA 500 ML

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

KALAFIOROWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1841 kcal

BIAŁKO 97,17 g; WĘGLOWODANY 214,73 g; Cukry proste 138,72 g; TŁUSZCZE 67,63 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,59 g; BŁONNIK 9,35 g; Sól 2,24 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: 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

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

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

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

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: 2116 kcal

BIAŁKO 99,39 g; WĘGLOWODANY 299,60 g; Cukry proste 71,61 g; TŁUSZCZE 62,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,59 g; BŁONNIK 25,33 g; Sól 5,48 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

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

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2022 kcal

BIAŁKO 117,21 g; WĘGLOWODANY 274,44 g; Cukry proste 53,40 g; TŁUSZCZE 55,51 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 24,32 g; BŁONNIK 25,55 g; Sól 5,57 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

MIÓD 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

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

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (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: 2444 kcal

BIAŁKO 71,62 g; WĘGLOWODANY 374,75 g; Cukry proste 77,16 g; TŁUSZCZE 79,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,12 g; BŁONNIK 37,59 g; Sól 3,61 g