

Jadłospis z dnia: 2024-09-22

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/  
JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/  
MUSLI 30 G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/  
OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/  
KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

### Kolacja

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
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/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2191 kcal

BIAŁKO 113,87 g; WĘGLOWODANY 273,87 g; Cukry proste 58,78 g; TŁUSZCZE 75,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,88 g; BŁONNIK 29,19 g; Sól 4,96 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

JOGURT OWOCOWY 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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

### Kolacja

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2052 kcal

BIAŁKO 105,45 g; WĘGLOWODANY 262,07 g; Cukry proste 54,64 g; TŁUSZCZE 69,91 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 38,07 g; BŁONNIK 25,73 g; Sól 5,00 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

JAJKO 50 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/

### Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

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

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

### Podwieczorek

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

### Kolacja

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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

**Kaloryczność: 2104 kcal**

BIĄŁKO 134,89 g; WĘGLOWODANY 243,37 g; Cukry proste 39,67 g; TŁUSZCZE 71,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,43 g; BŁONNIK 31,67 g; Sól 6,97 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

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

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

POMIDOR 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

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

### Kolacja

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

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

MIÓD 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2054 kcal

BIAŁKO 121,75 g; WĘGLOWODANY 198,27 g; Cukry proste 40,79 g; TŁUSZCZE 87,80 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 34,56 g; BŁONNIK 20,02 g; Sól 3,35 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

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

### Kolacja

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

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

MIÓD 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2163 kcal

BIAŁKO 112,45 g; WĘGLOWODANY 305,58 g; Cukry proste 65,39 g; TŁUSZCZE 59,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 16,49 g; BŁONNIK 24,12 g; Sól 5,05 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G  
JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)  
KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

### Podwieczorek

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
MIÓD 25 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2367 kcal

BIAŁKO 135,72 g; WĘGLOWODANY 282,94 g; Cukry proste 74,50 g; TŁUSZCZE 82,20 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 42,86 g; BŁONNIK 25,74 g; Sól 6,22 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

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

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

### Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (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: 2167 kcal

BIAŁKO 113,04 g; WĘGLOWODANY 254,21 g; Cukry proste 54,50 g; TŁUSZCZE 82,64 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 36,68 g; BŁONNIK 29,03 g; Sól 3,13 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

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

### 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 Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

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

WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

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

### Kolacja

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

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

MIÓD 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2061 kcal

BIAŁKO 50,06 g; WĘGLOWODANY 349,19 g; Cukry proste 73,44 g; TŁUSZCZE 59,30 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 28,37 g; BŁONNIK 36,07 g; Sól 4,29 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

### Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

### Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2053 kcal

BIAŁKO 139,64 g; WĘGLOWODANY 227,72 g; Cukry proste 31,73 g; TŁUSZCZE 69,86 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 25,32 g; BŁONNIK 23,71 g; Sól 3,67 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

### Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

### Kolacja

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2039 kcal

BIAŁKO 104,85 g; WĘGLOWODANY 259,31 g; Cukry proste 52,76 g; TŁUSZCZE 69,78 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 38,04 g; BŁONNIK 24,92 g; Sól 4,99 g

## DIETA PŁYNNNA

### Śniadanie

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

### Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 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: 1785 kcal

BIAŁKO 88,14 g; WĘGLOWODANY 204,14 g; Cukry proste 109,82 g; TŁUSZCZE 69,64 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 8,97 g; Sól 2,14 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

JOGURT OWOCOWY 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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

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

### Kolacja

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2039 kcal

BIAŁKO 104,85 g; WĘGLOWODANY 259,31 g; Cukry proste 52,76 g; TŁUSZCZE 69,78 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 38,04 g; BŁONNIK 24,92 g; Sól 4,99 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

### Kolacja

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

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2109 kcal

BIAŁKO 105,86 g; WĘGLOWODANY 295,98 g; Cukry proste 60,48 g; TŁUSZCZE 60,16 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 26,76 g; BŁONNIK 23,45 g; Sól 6,21 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/  
SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR 70 G  
JOGURT OWOCOWY 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)  
WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

### Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
MIÓD 25 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2286 kcal

BIAŁKO 86,48 g; WĘGLOWODANY 307,54 g; Cukry proste 57,05 g; TŁUSZCZE 85,93 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 42,37 g; BŁONNIK 33,67 g; Sól 4,11 g