

Jadłospis z dnia: 2024-09-23

**SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

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

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 70 G

MIÓD 25 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**

KAPUŚNIAK 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/

GULASZ Z PIERSI INDYKA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SURÓWKA Z MARCHEWKI I ANANASA 100G

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)



## **Kolacja**

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

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

POMIDOR 70 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 200 G

## **Cały dzień**

Kaloryczność: 2131 kcal

BIAŁKO 114,65 g; WĘGLOWODANY 283,38 g; Cukry proste 67,44 g; TŁUSZCZE 65,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,99 g; BŁONNIK 26,07 g; Sól 6,39 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 70 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

GULASZ Z PIERSI INDYKA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; 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/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2047 kcal

BIAŁKO 114,17 g; WĘGLOWODANY 270,10 g; Cukry proste 56,11 g; TŁUSZCZE 61,45 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 33,66 g; BŁONNIK 24,08 g; Sól 5,05 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/  
SER ŻÓŁTY 50 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/  
WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

### Obiad

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/  
GULASZ Z PIERSI INDYKA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Podwieczorek

SURÓWKA Z MARCHWI Z OLIWĄ b/c 100G  
PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

### Kolacja

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/  
POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/  
POMIDOR 70 G  
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/  
CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2033 kcal

BIAŁKO 143,08 g; WĘGLOWODANY 238,02 g; Cukry proste 32,29 g; TŁUSZCZE 63,17 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 31,18 g; BŁONNIK 35,79 g; Sól 8,67 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/  
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G  
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/  
OGÓREK KISZONY 70 G  
MIÓD 25 G  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML  
FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)  
KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/  
KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G)  
2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/  
POMIDOR 70 G  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2188 kcal

BIAŁKO 118,51 g; WĘGLOWODANY 277,55 g; Cukry proste 74,65 g; TŁUSZCZE 68,67 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 29,96 g; BŁONNIK 19,23 g; Sól 4,66 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

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

KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G)

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

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 1988 kcal

BIAŁKO 107,03 g; WĘGLOWODANY 310,90 g; Cukry proste 69,73 g; TŁUSZCZE 39,74 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 11,02 g; BŁONNIK 21,06 g; Sól 4,63 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

WĘDLINA DROBIOWA 70 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

GULASZ Z PIERSI INDYKA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; 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/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2243 kcal

BIĄŁKO 149,58 g; WĘGLOWODANY 268,11 g; Cukry proste 54,73 g; TŁUSZCZE 68,53 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 36,70 g; BŁONNIK 24,05 g; Sól 5,35 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G)

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 1963 kcal

BIAŁKO 126,88 g; WĘGLOWODANY 247,89 g; Cukry proste 52,02 g; TŁUSZCZE 56,20 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 28,92 g; BŁONNIK 22,58 g; Sól 2,89 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

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

WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/

### Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G)

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2271 kcal

BIAŁKO 59,38 g; WĘGLOWODANY 402,62 g; Cukry proste 82,46 g; TŁUSZCZE 54,78 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 28,14 g; BŁONNIK 37,35 g; Sól 3,70 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

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

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2072 kcal

BIAŁKO 123,32 g; WĘGLOWODANY 312,26 g; Cukry proste 53,48 g; TŁUSZCZE 42,08 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 15,57 g; BŁONNIK 25,00 g; Sól 3,61 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 70 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

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

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

JOGURT OWOCOWY 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: 2023 kcal

BIĄŁKO 118,10 g; WĘGLOWODANY 258,26 g; Cukry proste 53,28 g; TŁUSZCZE 62,05 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,83 g; BŁONNIK 22,19 g; Sól 5,06 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

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1700 kcal

BIAŁKO 87,62 g; WĘGLOWODANY 191,43 g; Cukry proste 105,54 g; TŁUSZCZE 64,79 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 31,34 g; BŁONNIK 4,54 g; Sól 1,96 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 70 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

GULASZ Z PIERSI INDYKA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

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

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

JOGURT OWOCOWY 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: 2060 kcal

BIAŁKO 113,91 g; WĘGLOWODANY 267,85 g; Cukry proste 54,58 g; TŁUSZCZE 63,83 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 33,88 g; BŁONNIK 23,27 g; Sól 5,08 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 70 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

RYŻOWA spec. 400 ML

FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

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/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 1929 kcal

BIĄŁKO 139,53 g; WĘGLOWODANY 248,04 g; Cukry proste 39,24 g; TŁUSZCZE 46,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,10 g; BŁONNIK 21,56 g; Sól 5,07 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

RYŻOWA spec. 400 ML

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/

### Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

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

POMIDOR 70 G

JOGURT OWOCOWY 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: 2389 kcal

BIAŁKO 76,01 g; WĘGLOWODANY 354,18 g; Cukry proste 63,29 g; TŁUSZCZE 80,86 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 41,19 g; BŁONNIK 32,51 g; Sól 5,40 g