

Jadłospis z dnia: 2024-09-24

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

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

KRAKOWSKA 30 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

SAŁATA 15 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

GROCHÓWKA 400 ML (G) /alergeny: seler/

MINTAJ PANIEROWANY PIECZONY 100 G (P) /alergeny: gluten; jaja; ryby/

SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ 100 G

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)



## Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

SER HOMOGENIZOWANY 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: 2342 kcal

BIAŁKO 121,61 g; WĘGLOWODANY 297,22 g; Cukry proste 54,07 g; TŁUSZCZE 79,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,26 g; BŁONNIK 26,93 g; Sól 5,28 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 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: 2141 kcal

BIĄŁKO 126,12 g; WĘGLOWODANY 273,54 g; Cukry proste 51,20 g; TŁUSZCZE 65,29 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 37,50 g; BŁONNIK 24,94 g; Sól 4,32 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

SAŁATA 15 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

MAŚLANKA 200 ML /alergeny: mleko/

### Obiad

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ b/c 100 G

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2006 kcal

BIAŁKO 132,64 g; WĘGLOWODANY 257,36 g; Cukry proste 38,09 g; TŁUSZCZE 54,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,17 g; BŁONNIK 31,87 g; Sól 5,66 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 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: 2231 kcal

BIAŁKO 140,30 g; WĘGLOWODANY 256,67 g; Cukry proste 44,61 g; TŁUSZCZE 73,91 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 31,93 g; BŁONNIK 22,75 g; Sól 3,47 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G  
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G  
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/  
SAŁATA 15 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)  
PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/  
MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
POMIDOR 70 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2095 kcal

BIAŁKO 117,66 g; WĘGLOWODANY 311,64 g; Cukry proste 49,63 g; TŁUSZCZE 47,27 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 14,66 g; BŁONNIK 26,51 g; Sól 4,43 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 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: 2290 kcal

BIAŁKO 141,86 g; WĘGLOWODANY 286,03 g; Cukry proste 59,45 g; TŁUSZCZE 69,33 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 39,56 g; BŁONNIK 25,39 g; Sól 4,87 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2323 kcal

BIĄŁKO 121,91 g; WĘGLOWODANY 315,74 g; Cukry proste 59,93 g; TŁUSZCZE 69,51 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,16 g; BŁONNIK 27,52 g; Sól 3,18 g



## DIETA KLEIKOWA

### Śniadanie

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

### Obiad

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

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

HERBATA 200 G

### Kolacja

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

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

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

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G

SCHAB PIECZONY /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2226 kcal

BIAŁKO 59,06 g; WĘGLOWODANY 391,47 g; Cukry proste 51,41 g; TŁUSZCZE 55,64 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 26,92 g; BŁONNIK 38,15 g; Sól 3,50 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JABŁKO 250 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2076 kcal

BIAŁKO 132,63 g; WĘGLOWODANY 271,97 g; Cukry proste 48,10 g; TŁUSZCZE 56,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 19,85 g; BŁONNIK 27,77 g; Sól 3,73 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

PASTA TWAROGOWA 100 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

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SER HOMOGENIZOWANY 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: 2168 kcal

BIĄŁKO 132,56 g; WĘGLOWODANY 266,16 g; Cukry proste 50,39 g; TŁUSZCZE 68,48 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 39,37 g; BŁONNIK 23,32 g; Sól 4,66 g

## DIETA PŁYNNA

### Śniadanie

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

### Drugie śniadanie

JOGURT OWOCOWY 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 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: 1834 kcal

BIAŁKO 91,40 g; WĘGLOWODANY 207,29 g; Cukry proste 108,45 g; TŁUSZCZE 71,47 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,94 g; BŁONNIK 5,96 g; Sól 2,07 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PASTA TWAROGOWA 100 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

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

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

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

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SER HOMOGENIZOWANY 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: 2130 kcal

BIAŁKO 122,97 g; WĘGLOWODANY 268,68 g; Cukry proste 50,60 g; TŁUSZCZE 67,35 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 39,39 g; BŁONNIK 23,32 g; Sól 4,37 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2111 kcal

BIAŁKO 138,82 g; WĘGLOWODANY 261,43 g; Cukry proste 37,65 g; TŁUSZCZE 61,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,15 g; BŁONNIK 24,38 g; Sól 4,57 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

SAŁATA 15 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2538 kcal

BIAŁKO 88,17 g; WĘGLOWODANY 383,09 g; Cukry proste 78,41 g; TŁUSZCZE 80,77 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 40,29 g; BŁONNIK 36,11 g; Sól 4,11 g