

Jadłospis z dnia: 2024-09-28

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

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

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

OGÓREK KISZONY 70 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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO 250 G

#### Kolacja

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

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2117 kcal

BIAŁKO 95,74 g; WĘGLOWODANY 290,88 g; Cukry proste 66,82 g; TŁUSZCZE 68,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,07 g; BŁONNIK 26,37 g; Sól 5,36 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

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

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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

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

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2161 kcal

BIAŁKO 93,74 g; WĘGLOWODANY 303,74 g; Cukry proste 79,40 g; TŁUSZCZE 68,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,00 g; BŁONNIK 25,26 g; Sól 4,06 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; 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

CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

### Obiad

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO 250 G

### Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

### Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 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 ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2183 kcal

BIAŁKO 113,17 g; WĘGLOWODANY 295,94 g; Cukry proste 46,80 g; TŁUSZCZE 67,86 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 29,51 g; BŁONNIK 36,37 g; Sól 8,45 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 30 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

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

DŻEM 25 G

SAŁATA 15 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2236 kcal

BIAŁKO 97,69 g; WĘGLOWODANY 309,35 g; Cukry proste 98,24 g; TŁUSZCZE 71,06 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 30,65 g; BŁONNIK 29,00 g; Sól 4,62 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G  
POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/  
POMIDOR 70 G  
DŻEM 25 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G

### Obiad

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/  
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
SAŁATA 15 G  
DŻEM 25 G  
SOK POMIDOROWY 300 ML  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2010 kcal

BIAŁKO 82,23 g; WĘGLOWODANY 345,03 g; Cukry proste 89,54 g; TŁUSZCZE 39,25 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 11,55 g; BŁONNIK 28,63 g; Sól 5,03 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

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

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2359 kcal

BIAŁKO 133,12 g; WĘGLOWODANY 295,16 g; Cukry proste 70,66 g; TŁUSZCZE 76,12 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 38,83 g; BŁONNIK 22,53 g; Sól 4,47 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2322 kcal

BIAŁKO 121,33 g; WĘGLOWODANY 311,88 g; Cukry proste 63,71 g; TŁUSZCZE 71,91 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,84 g; BŁONNIK 29,59 g; Sól 3,42 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

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G  
POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/  
POMIDOR 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  
MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/  
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/  
POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
DŻEM 25 G  
SAŁATA 15 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2276 kcal

BIAŁKO 57,82 g; WĘGLOWODANY 393,49 g; Cukry proste 86,57 g; TŁUSZCZE 60,55 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 26,92 g; BŁONNIK 39,12 g; Sól 3,45 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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2179 kcal

BIAŁKO 136,18 g; WĘGLOWODANY 283,31 g; Cukry proste 65,23 g; TŁUSZCZE 61,41 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 21,89 g; BŁONNIK 27,66 g; Sól 3,73 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

POŁĘDWICA 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/

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

### Obiad

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

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

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2195 kcal

BIAŁKO 97,61 g; WĘGLOWODANY 301,63 g; Cukry proste 81,08 g; TŁUSZCZE 71,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,25 g; BŁONNIK 27,49 g; Sól 4,41 g

## DIETA PŁYNNNA

### Śniadanie

PŁYNNNA 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1889 kcal

BIAŁKO 94,73 g; WĘGLOWODANY 222,40 g; Cukry proste 135,23 g; TŁUSZCZE 70,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,52 g; BŁONNIK 8,23 g; Sól 2,16 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

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

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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

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

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2160 kcal

BIAŁKO 90,68 g; WĘGLOWODANY 297,80 g; Cukry proste 80,14 g; TŁUSZCZE 72,41 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 35,56 g; BŁONNIK 26,02 g; Sól 4,16 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

SAŁATA 15 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: 2123 kcal

BIAŁKO 130,65 g; WĘGLOWODANY 273,75 g; Cukry proste 64,40 g; TŁUSZCZE 61,37 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 26,53 g; BŁONNIK 26,38 g; Sól 4,42 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

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

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/

DŻEM 25 G

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 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: 2312 kcal

BIAŁKO 68,55 g; WĘGLOWODANY 351,42 g; Cukry proste 80,46 g; TŁUSZCZE 77,96 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 38,21 g; BŁONNIK 37,05 g; Sól 5,31 g