

Jadłospis z dnia: 2024-10-05

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

#### DIETA PODSTAWOWA

##### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/

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

##### Obiad

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

SZYNKA DUSZONA W SOSIE WŁASNYM 130 G (D) /alergeny: gluten/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

##### Kolacja

SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

RUKOLA 10 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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: 2210 kcal

BIAŁKO 106,42 g; WĘGLOWODANY 304,95 g; Cukry proste 76,80 g; TŁUSZCZE 68,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,18 g; BŁONNIK 28,44 g; Sól 5,51 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

DŻEM 25 G

RUKOLA 10 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2201 kcal

BIAŁKO 97,39 g; WĘGLOWODANY 319,97 g; Cukry proste 88,65 g; TŁUSZCZE 64,63 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 35,49 g; BŁONNIK 28,15 g; Sól 5,75 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/  
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/  
OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

JABŁKO 250 G

### Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G  
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/  
RUKOLA 10 G  
SOK POMIDOROWY 300 ML  
CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 1964 kcal

BIAŁKO 115,58 g; WĘGLOWODANY 267,81 g; Cukry proste 46,72 g; TŁUSZCZE 54,10 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 27,18 g; BŁONNIK 33,96 g; Sól 7,27 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/  
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/  
POMIDOR 70 G  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)  
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BANAN 200 G

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)  
POWIDŁA 25 G  
RUKOLA 10 G  
SOK POMIDOROWY 300 ML  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2141 kcal

BIAŁKO 95,06 g; WĘGLOWODANY 302,69 g; Cukry proste 91,07 g; TŁUSZCZE 64,43 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 29,89 g; BŁONNIK 27,30 g; Sól 4,40 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

POWIDŁA 25 G

RUKOLA 10 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2035 kcal

BIAŁKO 85,56 g; WĘGLOWODANY 338,71 g; Cukry proste 86,50 g; TŁUSZCZE 43,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g; BŁONNIK 29,48 g; Sól 5,37 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

BURACZKI 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2272 kcal

BIAŁKO 136,99 g; WĘGLOWODANY 290,49 g; Cukry proste 66,92 g; TŁUSZCZE 67,50 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 37,66 g; BŁONNIK 26,30 g; Sól 4,93 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JABŁKO 200 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2053 kcal

BIĄŁKO 120,92 g; WĘGLOWODANY 258,80 g; Cukry proste 43,93 g; TŁUSZCZE 64,27 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,71 g; BŁONNIK 25,81 g; Sól 3,32 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 NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

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

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

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

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

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2309 kcal

BIAŁKO 59,52 g; WĘGLOWODANY 402,87 g; Cukry proste 82,66 g; TŁUSZCZE 59,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,52 g; BŁONNIK 41,84 g; Sól 3,61 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2172 kcal

BIAŁKO 140,75 g; WĘGLOWODANY 299,86 g; Cukry proste 78,13 g; TŁUSZCZE 49,97 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 25,74 g; BŁONNIK 24,28 g; Sól 3,38 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2100 kcal

BIAŁKO 93,19 g; WĘGLOWODANY 300,22 g; Cukry proste 78,61 g; TŁUSZCZE 62,55 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 34,54 g; BŁONNIK 23,62 g; Sól 4,25 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 OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1855 kcal

BIĄŁKO 93,88 g; WĘGLOWODANY 214,32 g; Cukry proste 133,75 g; TŁUSZCZE 69,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,07 g; BŁONNIK 5,86 g; Sól 1,93 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

POWIDŁA 25 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2200 kcal

BIAŁKO 96,68 g; WĘGLOWODANY 320,37 g; Cukry proste 87,15 g; TŁUSZCZE 64,49 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 35,47 g; BŁONNIK 27,52 g; Sól 5,73 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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/

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

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2014 kcal

BIAŁKO 93,78 g; WĘGLOWODANY 305,03 g; Cukry proste 85,56 g; TŁUSZCZE 50,71 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 24,10 g; BŁONNIK 23,54 g; Sól 4,29 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

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

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

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

POWIDŁA 25 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2178 kcal

BIAŁKO 77,00 g; WĘGLOWODANY 320,01 g; Cukry proste 87,10 g; TŁUSZCZE 72,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,54 g; BŁONNIK 32,61 g; Sól 6,10 g