

Jadłospis z dnia: 2024-10-11

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

**(G) – Gotowanie**

**(S) – Smażenie**

**(P) – Pieczenie**

**(D) - Duszenie**

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

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

PASTA JAJECZNA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70 G /alergeny: jaja; mleko/

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

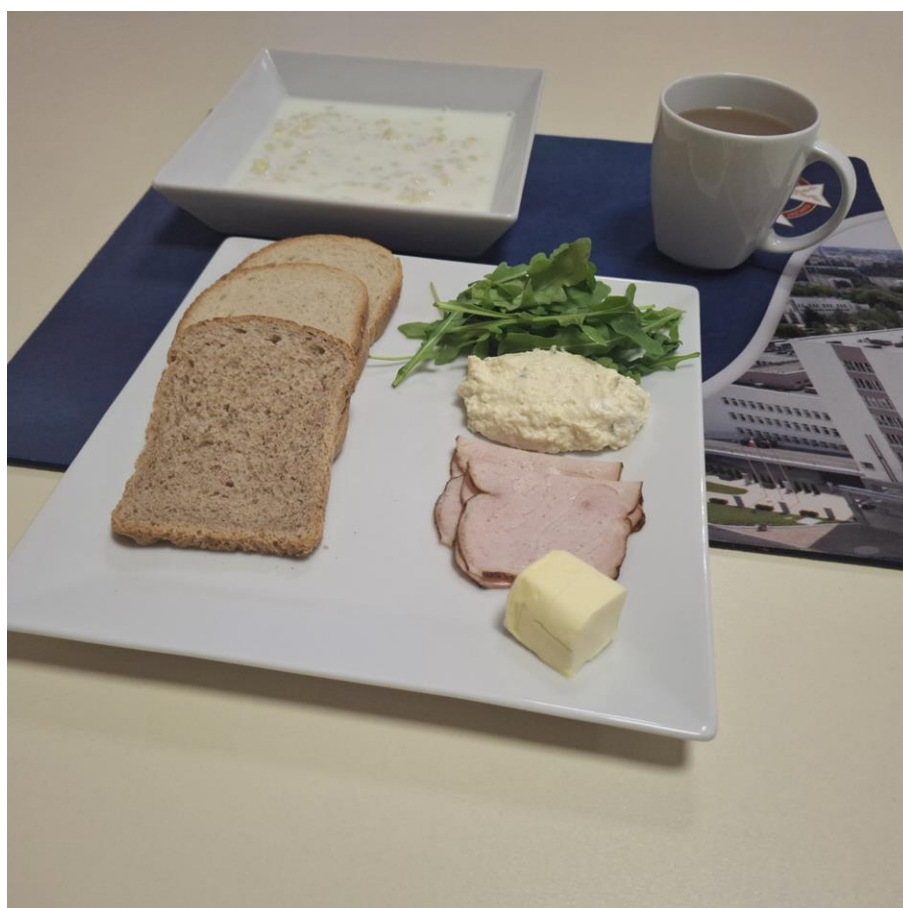
RUKOLA 10 G

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

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

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

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

SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ I JABŁKA 100 G

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

KIWI 100 G



## Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 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 200 G

## Cały dzień

Kaloryczność: 2145 kcal

BIAŁKO 98,47 g; WĘGLOWODANY 280,55 g; Cukry proste 67,37 g; TŁUSZCZE 75,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,64 g; BŁONNIK 28,03 g; Sól 5,94 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

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

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 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

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2206 kcal

BIAŁKO 101,17 g; WĘGLOWODANY 307,87 g; Cukry proste 82,59 g; TŁUSZCZE 69,41 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 38,57 g; BŁONNIK 29,21 g; Sól 5,05 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/  
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/  
RUKOLA 10 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

OGÓRKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/  
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ I JABŁKA 100 G  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/  
KIWI 100 G

### Kolacja

SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy; seler;  
gorczyca; sezam/  
SCHAB GOTOWANY W PŁASTRACH 50 G /alergeny: seler/  
SOK POMIDOROWY 300 ML  
CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2026 kcal

BIAŁKO 114,77 g; WĘGLOWODANY 253,36 g; Cukry proste 43,95 g; TŁUSZCZE 67,40 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 27,57 g; BŁONNIK 35,07 g; Sól 7,50 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

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

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

RUKOLA 10 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2250 kcal

BIAŁKO 93,98 g; WĘGLOWODANY 306,41 g; Cukry proste 84,71 g; TŁUSZCZE 75,01 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,37 g; BŁONNIK 25,57 g; Sól 5,04 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)  
2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/  
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/  
RUKOLA 10 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)  
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/  
MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BANAN 200 G

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G  
SAŁATA 15 G  
POWIDŁA 25 G  
SOK POMIDOROWY 300 ML  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2157 kcal

BIAŁKO 96,98 g; WĘGLOWODANY 341,97 g; Cukry proste 80,23 g; TŁUSZCZE 50,67 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 15,42 g; BŁONNIK 28,17 g; Sól 4,88 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 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

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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

SAŁATA 15 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2281 kcal

BIAŁKO 132,74 g; WĘGLOWODANY 281,03 g; Cukry proste 66,83 g; TŁUSZCZE 75,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,86 g; BŁONNIK 26,62 g; Sól 7,13 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

SZYNKA GOTOWANA 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 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: 2161 kcal

BIAŁKO 111,52 g; WĘGLOWODANY 281,80 g; Cukry proste 61,93 g; TŁUSZCZE 70,79 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,44 g; BŁONNIK 29,74 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

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 (G)

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 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)

MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2298 kcal

BIAŁKO 57,47 g; WĘGLOWODANY 414,37 g; Cukry proste 91,76 g; TŁUSZCZE 54,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,04 g; BŁONNIK 39,03 g; Sól 4,26 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

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

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2134 kcal

BIĄŁKO 116,14 g; WĘGLOWODANY 281,25 g; Cukry proste 62,66 g; TŁUSZCZE 65,48 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 24,90 g; BŁONNIK 22,78 g; Sól 3,98 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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

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 (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2225 kcal

BIAŁKO 104,38 g; WĘGLOWODANY 295,58 g; Cukry proste 73,10 g; TŁUSZCZE 74,97 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 38,33 g; BŁONNIK 25,86 g; Sól 5,03 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 (G)

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 MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

### Obiad

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2262 kcal

BIAŁKO 107,57 g; WĘGLOWODANY 307,66 g; Cukry proste 82,44 g; TŁUSZCZE 72,87 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 39,23 g; BŁONNIK 28,96 g; Sól 5,11 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

RUKOLA 10 G

JOGURT NATURALNY 150 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 (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2104 kcal

BIAŁKO 123,56 g; WĘGLOWODANY 279,23 g; Cukry proste 60,95 g; TŁUSZCZE 59,74 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 27,66 g; BŁONNIK 23,20 g; Sól 3,75 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

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

RUKOLA 10 G

JOGURT NATURALNY 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2250 kcal

BIAŁKO 83,68 g; WĘGLOWODANY 328,99 g; Cukry proste 81,73 g; TŁUSZCZE 72,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,84 g; BŁONNIK 26,28 g; Sól 4,72 g