

Jadłospis z dnia: 2024-12-01

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/  
JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/  
POMIDOR 70 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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BANAN 200 G

#### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/  
RUKOLA 10 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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: 2176 kcal

BIAŁKO 104,84 g; WĘGLOWODANY 289,80 g; Cukry proste 83,26 g; TŁUSZCZE 70,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,85 g; BŁONNIK 29,77 g; Sól 5,14 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/

POMIDOR 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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

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

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2130 kcal

BIAŁKO 95,74 g; WĘGLOWODANY 295,03 g; Cukry proste 84,40 g; TŁUSZCZE 66,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,57 g; BŁONNIK 28,45 g; Sól 5,18 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

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

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G)

RYŻ BRAŹOWY 180 G

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 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 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2023 kcal

BIAŁKO 130,51 g; WĘGLOWODANY 268,42 g; Cukry proste 52,00 g; TŁUSZCZE 56,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,02 g; BŁONNIK 43,01 g; Sól 7,97 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

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

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2176 kcal

BIAŁKO 120,91 g; WĘGLOWODANY 226,60 g; Cukry proste 61,65 g; TŁUSZCZE 88,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,09 g; BŁONNIK 23,88 g; Sól 3,44 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

KASZKA MANNA Z JABŁKIEM b/ml 200G (G) /alergeny: gluten/

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

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2195 kcal

BIAŁKO 111,93 g; WĘGLOWODANY 311,91 g; Cukry proste 74,58 g; TŁUSZCZE 60,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 19,44 g; BŁONNIK 27,17 g; Sól 5,15 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

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

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2328 kcal

BIAŁKO 127,16 g; WĘGLOWODANY 286,37 g; Cukry proste 74,01 g; TŁUSZCZE 79,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,97 g; BŁONNIK 26,50 g; Sól 6,60 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

KASZKA MANNA Z JABŁKIEM b/ml 200G (G) /alergeny: gluten/

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 spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 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: 2450 kcal

BIAŁKO 120,21 g; WĘGLOWODANY 314,55 g; Cukry proste 62,19 g; TŁUSZCZE 83,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,91 g; BŁONNIK 29,20 g; Sól 3,51 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

KASZKA MANNA Z JABŁKIEM b/ml 200G (G) /alergeny: gluten/

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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 PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

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

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2102 kcal

BIAŁKO 52,45 g; WĘGLOWODANY 352,85 g; Cukry proste 83,70 g; TŁUSZCZE 60,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,22 g; BŁONNIK 42,44 g; Sól 4,11 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 G

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

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

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2235 kcal

BIAŁKO 130,29 g; WĘGLOWODANY 283,21 g; Cukry proste 80,61 g; TŁUSZCZE 68,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,85 g; BŁONNIK 29,42 g; Sól 3,59 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

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

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2257 kcal

BIAŁKO 104,07 g; WĘGLOWODANY 297,63 g; Cukry proste 84,10 g; TŁUSZCZE 76,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,01 g; BŁONNIK 27,17 g; Sól 5,20 g

## DIETA PŁYNNA

### Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 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: 1887 kcal

BIAŁKO 93,51 g; WĘGLOWODANY 222,89 g; Cukry proste 133,33 g; TŁUSZCZE 69,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 5,59 g; Sól 1,94 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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)

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

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

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2217 kcal

BIAŁKO 102,11 g; WĘGLOWODANY 292,02 g; Cukry proste 81,01 g; TŁUSZCZE 75,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,41 g; BŁONNIK 26,83 g; Sól 5,13 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

SEREK WIEJSKI 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2020 kcal

BIAŁKO 111,34 g; WĘGLOWODANY 271,51 g; Cukry proste 64,37 g; TŁUSZCZE 58,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,66 g; BŁONNIK 25,43 g; Sól 6,76 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

POMIDOR 70 G

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

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

RYŻ BRĄZOWY 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

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

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2226 kcal

BIAŁKO 64,05 g; WĘGLOWODANY 351,37 g; Cukry proste 91,35 g; TŁUSZCZE 70,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,61 g; BŁONNIK 43,47 g; Sól 3,39 g