

Jadłospis z dnia: 2024-11-17

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/  
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
OGÓREK KISZONY 70 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

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/  
RYŻ BRAŹOWY 180 G  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

#### Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/  
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR 70 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
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 111,13 g; WĘGLOWODANY 293,31 g; Cukry proste 59,24 g; TŁUSZCZE 72,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,50 g; BŁONNIK 30,34 g; Sól 6,76 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/  
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
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

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/  
RYŻ 180 G  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/  
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR 70 G  
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: 2061 kcal

BIAŁKO 111,23 g; WĘGLOWODANY 269,47 g; Cukry proste 44,69 g; TŁUSZCZE 63,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,34 g; BŁONNIK 23,65 g; Sól 5,41 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

OGÓREK KISZONY 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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /alergeny: mleko/

RYŻ BRAŹOWY 180 G

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

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

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

### Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

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: 2182 kcal

BIAŁKO 127,18 g; WĘGLOWODANY 298,09 g; Cukry proste 54,08 g; TŁUSZCZE 61,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,95 g; BŁONNIK 39,13 g; Sól 7,71 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

### Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

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

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2400 kcal

BIAŁKO 125,60 g; WĘGLOWODANY 280,83 g; Cukry proste 40,10 g; TŁUSZCZE 92,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,32 g; BŁONNIK 19,94 g; Sól 3,86 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

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

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2220 kcal

BIAŁKO 117,45 g; WĘGLOWODANY 318,94 g; Cukry proste 65,00 g; TŁUSZCZE 57,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,45 g; BŁONNIK 24,28 g; Sól 4,77 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

SEREK WIEJSKI 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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

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

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

### Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2197 kcal

BIAŁKO 129,55 g; WĘGLOWODANY 264,00 g; Cukry proste 55,01 g; TŁUSZCZE 73,50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,59 g; BŁONNIK 23,27 g; Sól 5,98 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (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: 2237 kcal

BIAŁKO 114,72 g; WĘGLOWODANY 271,82 g; Cukry proste 48,51 g; TŁUSZCZE 81,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,21 g; BŁONNIK 26,68 g; Sól 3,38 g

## DIETA KLEIKOWA

### Śniadanie

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

### 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 NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

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

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /alergeny: seler/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

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: 2215 kcal

BIAŁKO 57,55 g; WĘGLOWODANY 385,79 g; Cukry proste 76,51 g; TŁUSZCZE 57,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,86 g; BŁONNIK 39,52 g; Sól 4,10 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

RUKOLA 10 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

### Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

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

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2182 kcal

BIAŁKO 134,58 g; WĘGLOWODANY 270,30 g; Cukry proste 44,63 g; TŁUSZCZE 66,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,92 g; BŁONNIK 22,69 g; Sól 3,55 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: 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 ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2048 kcal

BIAŁKO 108,34 g; WĘGLOWODANY 263,42 g; Cukry proste 45,09 g; TŁUSZCZE 66,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,50 g; BŁONNIK 21,31 g; Sól 4,62 g

## DIETA PŁYNNNA

### Śniadanie

PŁYNNNA 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### 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: 1801 kcal

BIAŁKO 94,34 g; WĘGLOWODANY 211,26 g; Cukry proste 133,71 g; TŁUSZCZE 64,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,33 g; BŁONNIK 5,87 g; Sól 1,93 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/  
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/  
RYŻ 180 G  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
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: 2138 kcal

BIAŁKO 119,88 g; WĘGLOWODANY 266,52 g; Cukry proste 43,25 g; TŁUSZCZE 69,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,82 g; BŁONNIK 22,03 g; Sól 5,46 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/  
POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/  
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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)  
RYŻ 180 G  
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/  
KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

### Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/  
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2028 kcal

BIAŁKO 122,28 g; WĘGLOWODANY 282,33 g; Cukry proste 61,60 g; TŁUSZCZE 50,24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,04 g; BŁONNIK 23,58 g; Sól 5,33 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/  
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)  
WARZYWA PIECZONE 350 G (P)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR 70 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 1975 kcal

BIAŁKO 76,63 g; WĘGLOWODANY 268,98 g; Cukry proste 47,71 g; TŁUSZCZE 70,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,92 g; BŁONNIK 28,81 g; Sól 4,26 g