

Jadłospis z dnia: 2024-11-23

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

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

KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MIÓD 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 (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

#### Kolacja

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

POMIDOR 70 G

RUKOLA 10 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/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

#### Cały dzień

Kaloryczność: 2202 kcal

BIAŁKO 94,63 g; WĘGLOWODANY 294,21 g; Cukry proste 60,54 g; TŁUSZCZE 76,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,20 g; BŁONNIK 23,21 g; Sól 5,27 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

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

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

### Kolacja

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

POMIDOR 70 G

RUKOLA 10 G

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2164 kcal

BIAŁKO 85,92 g; WĘGLOWODANY 301,23 g; Cukry proste 63,03 g; TŁUSZCZE 72,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,94 g; BŁONNIK 22,54 g; Sól 5,31 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

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

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

KEFIR 200 ML /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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

SOS KOPERKOWY 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

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

### Kolacja

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

POMIDOR 70 G

RUKOLA 10 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2046 kcal

BIAŁKO 103,40 g; WĘGLOWODANY 276,59 g; Cukry proste 48,05 g; TŁUSZCZE 65,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,34 g; BŁONNIK 31,34 g; Sól 7,14 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

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

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 G

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2285 kcal

BIAŁKO 121,16 g; WĘGLOWODANY 286,51 g; Cukry proste 56,60 g; TŁUSZCZE 80,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,92 g; BŁONNIK 21,59 g; Sól 3,92 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G (G) /alergeny: gluten; soja/

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

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

RUKOLA 10 G

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: 2156 kcal

BIAŁKO 108,20 g; WĘGLOWODANY 317,83 g; Cukry proste 74,10 g; TŁUSZCZE 55,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 16,09 g; BŁONNIK 27,01 g; Sól 5,22 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

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

POMIDOR 70 G

MIÓD 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 (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

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

### Kolacja

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

RUKOLA 10 G

POMIDOR 70 G

JOGURT OWOCOWY 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: 2364 kcal

BIAŁKO 134,20 g; WĘGLOWODANY 291,70 g; Cukry proste 68,71 g; TŁUSZCZE 78,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,55 g; BŁONNIK 23,08 g; Sól 5,69 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

PASTA ZE SCHABU spec. 100 G

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 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: 2141 kcal

BIAŁKO 120,01 g; WĘGLOWODANY 256,59 g; Cukry proste 47,96 g; TŁUSZCZE 74,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,70 g; BŁONNIK 27,86 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 NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G (G) /alergeny: gluten; soja/

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MIÓD 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

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

GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

RUKOLA 10 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: 2247 kcal

BIAŁKO 53,16 g; WĘGLOWODANY 392,02 g; Cukry proste 95,03 g; TŁUSZCZE 61,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,31 g; BŁONNIK 44,70 g; Sól 4,57 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

PASTA ZE SCHABU 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 (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2107 kcal

BIAŁKO 137,10 g; WĘGLOWODANY 265,78 g; Cukry proste 43,04 g; TŁUSZCZE 60,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,72 g; BŁONNIK 23,60 g; Sól 3,77 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

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

MIÓD 25 G

KEFIR 200 ML /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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

### Kolacja

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

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2198 kcal

BIAŁKO 87,74 g; WĘGLOWODANY 294,77 g; Cukry proste 69,86 g; TŁUSZCZE 78,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,75 g; BŁONNIK 22,64 g; Sól 5,58 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 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: 1891 kcal

BIAŁKO 93,83 g; WĘGLOWODANY 225,40 g; Cukry proste 137,18 g; TŁUSZCZE 69,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 8,68 g; Sól 2,10 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

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

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

MIÓD 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 (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

### Kolacja

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

JOGURT OWOCOWY 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: 2235 kcal

BIAŁKO 91,22 g; WĘGLOWODANY 304,65 g; Cukry proste 67,07 g; TŁUSZCZE 76,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,26 g; BŁONNIK 20,81 g; Sól 5,47 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

KEFIR 200 ML /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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

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

### Kolacja

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

RUKOLA 10 G

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/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2079 kcal

BIAŁKO 93,83 g; WĘGLOWODANY 287,34 g; Cukry proste 60,17 g; TŁUSZCZE 66,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,41 g; BŁONNIK 25,46 g; Sól 6,12 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

MIÓD 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 (G)

GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

RUKOLA 10 G

POMIDOR 70 G

JOGURT OWOCOWY 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: 2289 kcal

BIAŁKO 64,87 g; WĘGLOWODANY 363,24 g; Cukry proste 85,76 g; TŁUSZCZE 73,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,60 g; BŁONNIK 43,03 g; Sól 4,44 g