

Jadłospis z dnia: 2024-11-27

<b>SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU</b>			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

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

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

SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/

RUKOLA 10 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

PIECZARKOWA Z MAKARONEM 400 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/

ROLADKA Z INDYKA ZE SZPIN. I MOZZARELLĄ 120 G (P) /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

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

SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

### Kolacja



POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/

CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2436 kcal

BIAŁKO 107,20 g; WĘGLOWODANY 311,72 g; Cukry proste 62,93 g; TŁUSZCZE 90,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 48,60 g; BŁONNIK 29,99 g; Sól 6,40 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/  
POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
RUKOLA 10 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
**SCHAB GOTOWANY 100 G (G)**  
SOS JARZYNOWY 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

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
POMIDOR 70 G  
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G  
CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2241 kcal

BIAŁKO 111,23 g; WĘGLOWODANY 305,87 g; Cukry proste 64,75 g; TŁUSZCZE 68,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,97 g; BŁONNIK 25,14 g; Sól 5,79 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

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

RUKOLA 10 G

JOGURT NATURALNY 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 200 G

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

### Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

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

### Kolacja

POLEDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2112 kcal

BIAŁKO 115,79 g; WĘGLOWODANY 296,90 g; Cukry proste 48,46 g; TŁUSZCZE 58,41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,91 g; BŁONNIK 35,48 g; Sól 6,66 g

### **Śniadanie**

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

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

RUKOLA 10 G

MIÓD 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### **Obiad**

MARCHWIANKA 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**

SZYŃKA 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 200 G

CYTRYNA 15 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2367 kcal

BIAŁKO 78,59 g; WĘGLOWODANY 373,57 g; Cukry proste 81,82 g; TŁUSZCZE 70,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,32 g; BŁONNIK 24,93 g; Sól 3,69 g

### **Śniadanie**

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

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

RUKOLA 10 G

MIÓD 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### **Obiad**

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

### **Kolacja**

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2277 kcal

BIAŁKO 110,93 g; WĘGLOWODANY 346,02 g; Cukry proste 78,59 g; TŁUSZCZE 55,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g; BŁONNIK 28,58 g; Sól 4,87 g

### **Śniadanie**

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

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

RUKOLA 10 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**

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SOS JARZYNOWY 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/

### **Podwieczorek**

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2365 kcal

BIAŁKO 121,25 g; WĘGLOWODANY 316,04 g; Cukry proste 73,35 g; TŁUSZCZE 73,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,60 g; BŁONNIK 25,44 g; Sól 6,35 g

### **Śniadanie**

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (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)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### **Kolacja**

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

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2160 kcal

BIAŁKO 116,43 g; WĘGLOWODANY 274,74 g; Cukry proste 68,89 g; TŁUSZCZE 72,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,39 g; BŁONNIK 30,75 g; Sól 3,22 g



### **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

### **Śniadanie**

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

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

RUKOLA 10 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)

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### **Kolacja**

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

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2252 kcal

BIAŁKO 50,21 g; WĘGLOWODANY 399,13 g; Cukry proste 108,40 g; TŁUSZCZE 60,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,84 g; BŁONNIK 44,88 g; Sól 4,25 g

### **Śniadanie**

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 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)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

### **Kolacja**

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

RUKOLA 10 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2216 kcal

BIAŁKO 138,98 g; WĘGLOWODANY 287,03 g; Cukry proste 53,23 g; TŁUSZCZE 61,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,54 g; BŁONNIK 23,34 g; Sól 3,57 g

### **Śniadanie**

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

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

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**

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

### **Kolacja**

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2137 kcal

BIAŁKO 100,23 g; WĘGLOWODANY 300,86 g; Cukry proste 66,14 g; TŁUSZCZE 64,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,51 g; BŁONNIK 26,59 g; Sól 5,00 g

### **Śniadanie**

PŁYNNĄ MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

### **Drugie śniadanie**

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### **Obiad**

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 200 ML

### **Podwieczorek**

JOGURT NATURALNY 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: 1720 kcal

BIAŁKO 92,37 g; WĘGLOWODANY 189,77 g; Cukry proste 112,96 g; TŁUSZCZE 67,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,14 g; BŁONNIK 8,22 g; Sól 2,14 g

### **Śniadanie**

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

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

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**

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

### **Kolacja**

POLEDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2140 kcal

BIAŁKO 110,10 g; WĘGLOWODANY 287,75 g; Cukry proste 57,11 g; TŁUSZCZE 65,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,71 g; BŁONNIK 25,83 g; Sól 5,81 g

### **Śniadanie**

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

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

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**

MARCHWIANKA 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)

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

### **Kolacja**

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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/

HERBATA 200 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2111 kcal

BIAŁKO 114,23 g; WĘGLOWODANY 297,59 g; Cukry proste 60,19 g; TŁUSZCZE 56,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,44 g; BŁONNIK 25,81 g; Sól 6,06 g

### **Śniadanie**

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

SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

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**

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

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

### **Kolacja**

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

POMIDOR 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2278 kcal

BIAŁKO 69,35 g; WĘGLOWODANY 353,00 g; Cukry proste 83,71 g; TŁUSZCZE 74,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,23 g; BŁONNIK 40,12 g; Sól 5,04 g