

Jadłospis z dnia: 2024-11-09

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

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

MANDARYNKA 120 G

### Kolacja

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

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2144 kcal

BIAŁKO 95,32 g; WĘGLOWODANY 299,03 g; Cukry proste 77,08 g; TŁUSZCZE 68,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,04 g; BŁONNIK 25,97 g; Sól 4,10 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR 70 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

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

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2205 kcal

BIAŁKO 94,07 g; WĘGLOWODANY 314,70 g; Cukry proste 86,50 g; TŁUSZCZE 68,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,02 g; BŁONNIK 26,29 g; Sól 4,06 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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

CIASTEczKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /alergeny: orzechy; mleko; orzechy; sezam/

### Obiad

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 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)

MANDARYNKA 120 G

### Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

### Kolacja

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

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT NATURALNY 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 ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2279 kcal

BIAŁKO 114,89 g; WĘGLOWODANY 274,41 g; Cukry proste 48,43 g; TŁUSZCZE 83,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,97 g; BŁONNIK 47,92 g; Sól 7,39 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SZYNKA BEZGLUTENOWA 30 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

DŻEM 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)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2336 kcal

BIAŁKO 95,28 g; WĘGLOWODANY 335,88 g; Cukry proste 103,06 g; TŁUSZCZE 70,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,53 g; BŁONNIK 28,62 g; Sól 3,08 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G  
POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/  
POMIDOR 70 G  
DŻEM 25 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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)  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
SAŁATA 15 G  
POWIDŁA 25 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2108 kcal

BIAŁKO 79,73 g; WĘGLOWODANY 371,18 g; Cukry proste 94,16 g; TŁUSZCZE 38,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g; BŁONNIK 28,10 g; Sól 3,48 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

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

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2405 kcal

BIAŁKO 133,54 g; WĘGLOWODANY 306,50 g; Cukry proste 77,96 g; TŁUSZCZE 76,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,85 g; BŁONNIK 23,71 g; Sól 4,48 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2390 kcal

BIAŁKO 121,86 g; WĘGLOWODANY 328,23 g; Cukry proste 77,60 g; TŁUSZCZE 72,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,88 g; BŁONNIK 31,64 g; Sól 3,44 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 BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G  
POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G  
DŻEM 25 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)  
MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /alergeny: seler/  
POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
POWIDŁA 25 G  
SAŁATA 15 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2394 kcal

BIAŁKO 58,51 g; WĘGLOWODANY 423,01 g; Cukry proste 91,81 g; TŁUSZCZE 60,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,96 g; BŁONNIK 42,31 g; Sól 3,36 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (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)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2212 kcal

BIAŁKO 136,54 g; WĘGLOWODANY 291,48 g; Cukry proste 71,96 g; TŁUSZCZE 61,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,90 g; BŁONNIK 28,72 g; Sól 3,75 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

DŻEM 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2092 kcal

BIAŁKO 90,51 g; WĘGLOWODANY 292,01 g; Cukry proste 80,55 g; TŁUSZCZE 67,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,82 g; BŁONNIK 25,95 g; Sól 4,17 g

## DIETA PŁYNNNA

### Śniadanie

PŁYNNNA 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)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

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: 1797 kcal

BIAŁKO 81,13 g; WĘGLOWODANY 225,66 g; Cukry proste 137,18 g; TŁUSZCZE 64,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,80 g; BŁONNIK 8,68 g; Sól 2,10 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

DŻEM 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2211 kcal

BIAŁKO 91,32 g; WĘGLOWODANY 310,53 g; Cukry proste 88,16 g; TŁUSZCZE 72,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,59 g; BŁONNIK 27,87 g; Sól 4,19 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 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: 2119 kcal

BIAŁKO 124,44 g; WĘGLOWODANY 281,54 g; Cukry proste 70,93 g; TŁUSZCZE 60,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,13 g; BŁONNIK 27,29 g; Sól 4,39 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

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

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)

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

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

DŻEM 25 G

JOGURT NATURALNY 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: 2367 kcal

BIAŁKO 67,87 g; WĘGLOWODANY 355,43 g; Cukry proste 84,20 g; TŁUSZCZE 83,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,86 g; BŁONNIK 39,10 g; Sól 4,24 g