

Jadłospis z dnia: 2024-12-03

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SER ROLADA USTRZYCKA 30G /alergeny: mleko/

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**

GROCHÓWKA 400 ML (G) /alergeny: seler/

KOTLET RYBNY Z DORSZA 100 G /alergeny: gluten; jaja; ryby/

SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

MANDARYNKA 120 G



### **Kolacja**

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

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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: 2219 kcal

BIAŁKO 104,65 g; WĘGLOWODANY 288,23 g; Cukry proste 53,38 g; TŁUSZCZE 78,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,78 g; BŁONNIK 31,36 g; Sól 6,82 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG W PLASTRACH 50 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

SOS KOPERKOWY 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)

BANAN 200 G

### Kolacja

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

POMIDOR 70 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: 2171 kcal

BIAŁKO 112,38 g; WĘGLOWODANY 298,10 g; Cukry proste 71,33 g; TŁUSZCZE 65,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,80 g; BŁONNIK 29,18 g; Sól 4,88 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/  
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/  
OGÓREK KISZONY 70 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

SOK POMIDOROWY 300 ML

### Obiad

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/  
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)  
MANDARYNKA 120 G

### Podwieczorek

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

### Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
PAPRYKA ŚWIEŻA 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: 2007 kcal

BIAŁKO 120,24 g; WĘGLOWODANY 273,90 g; Cukry proste 54,17 g; TŁUSZCZE 54,87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,58 g; BŁONNIK 35,80 g; Sól 8,49 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)  
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)  
POMIDOR 70 G  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)  
FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)  
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BANAN 200 G

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G  
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/  
POMIDOR 70 G  
WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2325 kcal

BIAŁKO 123,58 g; WĘGLOWODANY 303,13 g; Cukry proste 67,07 g; TŁUSZCZE 71,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,99 g; BŁONNIK 26,75 g; Sól 3,65 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)  
SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR 70 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)  
FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/  
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BANAN 200 G

### Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
POMIDOR 70 G  
SOK POMIDOROWY 300 ML  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 1982 kcal

BIAŁKO 92,19 g; WĘGLOWODANY 326,19 g; Cukry proste 69,24 g; TŁUSZCZE 41,24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 11,85 g; BŁONNIK 30,61 g; Sól 6,08 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG W PLASTRACH 50 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

SOS KOPERKOWY 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)

BANAN 200 G

### Podwieczorek

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

### Kolacja

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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: 2294 kcal

BIAŁKO 130,49 g; WĘGLOWODANY 305,05 g; Cukry proste 78,10 g; TŁUSZCZE 68,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,80 g; BŁONNIK 29,28 g; Sól 5,62 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JABŁKO 200 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

FILET Z INDYKA spec. 150 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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: 2081 kcal

BIAŁKO 117,89 g; WĘGLOWODANY 266,64 g; Cukry proste 48,73 g; TŁUSZCZE 65,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,16 g; BŁONNIK 28,13 g; Sól 3,36 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

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)  
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/  
ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BANAN 200 G

### Kolacja

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/  
SZYMKOWA 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 ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2238 kcal

BIAŁKO 54,80 g; WĘGLOWODANY 384,66 g; Cukry proste 65,41 g; TŁUSZCZE 61,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,24 g; BŁONNIK 38,92 g; Sól 3,45 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

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

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2158 kcal

BIAŁKO 144,11 g; WĘGLOWODANY 280,49 g; Cukry proste 64,89 g; TŁUSZCZE 56,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,74 g; BŁONNIK 26,31 g; Sól 3,80 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG 120 G /alergeny: 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

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

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

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

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: 2190 kcal

BIAŁKO 119,54 g; WĘGLOWODANY 286,35 g; Cukry proste 69,03 g; TŁUSZCZE 68,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,17 g; BŁONNIK 26,84 g; Sól 4,90 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 1864 kcal

BIAŁKO 93,17 g; WĘGLOWODANY 218,26 g; Cukry proste 136,79 g; TŁUSZCZE 69,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,08 g; BŁONNIK 7,33 g; Sól 2,08 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG 120 G /alergeny: 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

SOS KOPERKOWY 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)

BANAN 200 G

### Kolacja

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

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: 2248 kcal

BIAŁKO 121,03 g; WĘGLOWODANY 295,15 g; Cukry proste 69,89 g; TŁUSZCZE 70,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,28 g; BŁONNIK 27,56 g; Sól 4,93 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /alergeny: seler/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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: 2034 kcal

BIAŁKO 111,68 g; WĘGLOWODANY 290,26 g; Cukry proste 68,85 g; TŁUSZCZE 52,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,44 g; BŁONNIK 24,98 g; Sól 5,21 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

POMIDOR 70 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: 2297 kcal

BIAŁKO 65,79 g; WĘGLOWODANY 358,31 g; Cukry proste 69,36 g; TŁUSZCZE 73,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,57 g; BŁONNIK 32,85 g; Sól 4,00 g