

Jadłospis z dnia: 2024-12-11

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

POWIDŁA 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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**

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

KOTLET Z KURCZAKA -PIERŚ 120 G (S) /alergeny: gluten; jaja/

MIZERIA 150 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

MANDARYNKA 120 G



### **Kolacja**

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

OGÓREK KISZONY 70 G

SEREK WIEJSKI 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 200 G

CYTRYNA 15 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2314 kcal

BIAŁKO 117,18 g; WĘGLOWODANY 289,02 g; Cukry proste 61,32 g; TŁUSZCZE 80,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,75 g; BŁONNIK 26,36 g; Sól 10,09 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/  
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/  
POMIDOR 70 G  
POWIDŁA 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

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /alergeny: 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/  
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: 2158 kcal

BIAŁKO 111,64 g; WĘGLOWODANY 294,50 g; Cukry proste 58,29 g; TŁUSZCZE 64,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,51 g; BŁONNIK 25,79 g; Sól 5,60 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

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

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

### Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MIZERIA b/c 150 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

MANDARYNKA 120 G

### Podwieczorek

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Kolacja

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

OGÓREK KISZONY 70 G

SEREK WIEJSKI ZE SŁONECZNIKIEM 150 G /alergeny: gluten; mleko; orzechy; sezam/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2016 kcal

BIAŁKO 127,91 g; WĘGLOWODANY 250,65 g; Cukry proste 37,06 g; TŁUSZCZE 61,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,77 g; BŁONNIK 28,50 g; Sól 7,65 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G

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

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 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)

SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA spec. 100 G

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (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: 2370 kcal

BIAŁKO 76,92 g; WĘGLOWODANY 382,30 g; Cukry proste 71,13 g; TŁUSZCZE 67,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,77 g; BŁONNIK 25,17 g; Sól 3,35 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G  
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G  
POMIDOR 70 G  
POWIDŁA 25 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G

### Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)  
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)  
SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA spec. 100 G  
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  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G  
CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2188 kcal

BIAŁKO 105,27 g; WĘGLOWODANY 354,32 g; Cukry proste 67,70 g; TŁUSZCZE 44,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g; BŁONNIK 28,67 g; Sól 3,59 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/  
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G  
KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 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 spec. 100 G (G)  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /alergeny: mleko/  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

POLĘDWICA 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 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G  
CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2414 kcal

BIAŁKO 143,68 g; WĘGLOWODANY 301,61 g; Cukry proste 64,54 g; TŁUSZCZE 75,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,49 g; BŁONNIK 26,16 g; Sól 5,43 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 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)

SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA spec. 100 G

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 200 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2449 kcal

BIAŁKO 118,50 g; WĘGLOWODANY 340,17 g; Cukry proste 70,96 g; TŁUSZCZE 73,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,68 g; BŁONNIK 29,72 g; Sól 3,38 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  
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/  
POMIDOR 70 G  
POWIDŁA 25 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)  
KLUSKI ŚLASKIE 300 G (G) /alergeny: jaja; mleko/  
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)  
POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/  
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: 2485 kcal

BIAŁKO 51,65 g; WĘGLOWODANY 459,84 g; Cukry proste 76,83 g; TŁUSZCZE 57,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,94 g; BŁONNIK 39,24 g; Sól 3,86 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/  
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G  
KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/  
SAŁATA 15 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)  
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA spec. 100 G  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G  
SAŁATA 15 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: 2250 kcal

BIAŁKO 132,04 g; WĘGLOWODANY 293,42 g; Cukry proste 58,12 g; TŁUSZCZE 65,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,16 g; BŁONNIK 25,43 g; Sól 3,60 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/  
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G  
POWIDŁA 25 G  
KEFIR 200 ML /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

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)  
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)  
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/  
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: 2219 kcal

BIAŁKO 118,47 g; WĘGLOWODANY 298,38 g; Cukry proste 66,69 g; TŁUSZCZE 66,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,58 g; BŁONNIK 25,28 g; Sól 4,15 g

## DIETA PŁYNNNA

### Śniadanie

PŁYNNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1883 kcal

BIAŁKO 95,50 g; WĘGLOWODANY 219,72 g; Cukry proste 140,07 g; TŁUSZCZE 70,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,65 g; BŁONNIK 8,93 g; Sól 2,15 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/  
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G  
KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/  
POWIDŁA 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

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

POŁĘDWICA 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: 2349 kcal

BIAŁKO 136,16 g; WĘGLOWODANY 299,78 g; Cukry proste 61,65 g; TŁUSZCZE 72,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,69 g; BŁONNIK 25,50 g; Sól 5,23 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/  
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G  
KEFIR 200 ML /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

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

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G  
CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2252 kcal

BIAŁKO 131,87 g; WĘGLOWODANY 299,83 g; Cukry proste 68,19 g; TŁUSZCZE 63,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,23 g; BŁONNIK 27,41 g; Sól 3,59 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/  
2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/  
POWIDŁA 25 G  
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)  
KLUSKI ŚLASKIE 300 G (G) /alergeny: jaja; mleko/  
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)  
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: 2451 kcal

BIAŁKO 73,26 g; WĘGLOWODANY 393,23 g; Cukry proste 66,44 g; TŁUSZCZE 73,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,08 g; BŁONNIK 36,77 g; Sól 4,62 g