

Jadłospis z dnia: 2024-12-28

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 70 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

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

PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### Kolacja

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

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; 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: 2197 kcal

BIAŁKO 92,46 g; WĘGLOWODANY 310,60 g; Cukry proste 69,17 g; TŁUSZCZE 70,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,67 g; BŁONNIK 28,21 g; Sól 6,83 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: 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

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

PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

SEREK WIEJSKI 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: 2214 kcal

BIAŁKO 101,17 g; WĘGLOWODANY 301,14 g; Cukry proste 56,22 g; TŁUSZCZE 72,28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,36 g; BŁONNIK 24,81 g; Sól 5,46 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/  
SER ŻÓŁTY 30 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

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

### Obiad

ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/  
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)  
KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/  
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

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

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/  
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/  
PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/  
CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2226 kcal

BIAŁKO 123,09 g; WĘGLOWODANY 265,00 g; Cukry proste 33,05 g; TŁUSZCZE 77,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,87 g; BŁONNIK 43,80 g; Sól 8,68 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)  
PASTA Z SZYNKI spec. 100 G  
DŻEM 25 G  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)  
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G  
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)  
POWIDŁA 25 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2161 kcal

BIAŁKO 110,49 g; WĘGLOWODANY 289,28 g; Cukry proste 73,76 g; TŁUSZCZE 64,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,66 g; BŁONNIK 21,72 g; Sól 3,13 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2023 kcal

BIAŁKO 77,64 g; WĘGLOWODANY 344,87 g; Cukry proste 67,54 g; TŁUSZCZE 41,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,25 g; BŁONNIK 24,25 g; Sól 3,98 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

KEFIR 200 ML /alergeny: 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

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

PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

POWIDŁA 25 G

SEREK WIEJSKI 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: 2512 kcal

BIAŁKO 142,49 g; WĘGLOWODANY 320,56 g; Cukry proste 71,01 g; TŁUSZCZE 78,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,64 g; BŁONNIK 25,38 g; Sól 4,80 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

PASTA Z SZYNKI spec. 100 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (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: 2405 kcal

BIAŁKO 124,71 g; WĘGLOWODANY 346,05 g; Cukry proste 66,93 g; TŁUSZCZE 63,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,60 g; BŁONNIK 28,88 g; Sól 3,15 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 JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

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

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

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2198 kcal

BIAŁKO 50,92 g; WĘGLOWODANY 369,74 g; Cukry proste 72,68 g; TŁUSZCZE 64,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,24 g; BŁONNIK 35,03 g; Sól 3,55 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

PASTA Z SZYNKI spec. 100 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

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

### Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2182 kcal

BIAŁKO 138,06 g; WĘGLOWODANY 284,66 g; Cukry proste 64,20 g; TŁUSZCZE 59,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,21 g; BŁONNIK 24,95 g; Sól 3,71 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 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

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

PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2216 kcal

BIAŁKO 94,97 g; WĘGLOWODANY 315,22 g; Cukry proste 82,13 g; TŁUSZCZE 68,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,49 g; BŁONNIK 24,64 g; Sól 4,82 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G)

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1781 kcal

BIAŁKO 103,49 g; WĘGLOWODANY 219,83 g; Cukry proste 133,29 g; TŁUSZCZE 55,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,63 g; BŁONNIK 5,60 g; Sól 1,94 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

KEFIR 200 ML /alergeny: 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

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

PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

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

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

SEREK WIEJSKI 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: 2260 kcal

BIAŁKO 107,52 g; WĘGLOWODANY 304,89 g; Cukry proste 64,76 g; TŁUSZCZE 72,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,36 g; BŁONNIK 24,18 g; Sól 5,68 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

KEFIR 200 ML /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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (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: 2204 kcal

BIAŁKO 138,67 g; WĘGLOWODANY 280,52 g; Cukry proste 51,96 g; TŁUSZCZE 63,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,21 g; BŁONNIK 23,18 g; Sól 5,83 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

SEREK WIEJSKI 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: 2093 kcal

BIAŁKO 77,30 g; WĘGLOWODANY 269,09 g; Cukry proste 50,16 g; TŁUSZCZE 82,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,84 g; BŁONNIK 22,34 g; Sól 6,77 g