

Jadłospis z dnia: 2025-01-10

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

**(G) – Gotowanie**

**(S) – Smażenie**

**(P) – Pieczenie**

**(D) - Duszenie**

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

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

PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 70 G /alergeny: gluten; orzechy; soja; seler; gorczyca; sezam/

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MIÓD 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

KAPUŚNIAK 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/

ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /alergeny: ryby; mleko/

CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /alergeny: mleko/

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



## Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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: 2340 kcal

BIAŁKO 100,74 g; WĘGLOWODANY 282,50 g; Cukry proste 81,97 g; TŁUSZCZE 95,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,39 g; BŁONNIK 30,36 g; Sól 3,01 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

MIÓD 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

RYŻOWA 400 ML (G) /alergeny: seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2082 kcal

BIAŁKO 92,86 g; WĘGLOWODANY 299,93 g; Cukry proste 78,14 g; TŁUSZCZE 61,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,33 g; BŁONNIK 25,53 g; Sól 4,33 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 70 G /alergeny: gluten; orzechy; soja; seler; gorczyca; sezam/

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 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

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

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

### Obiad

KAPUŚNIAK 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/

ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /alergeny: ryby; mleko/

CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /alergeny: mleko/

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

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

GRUSZKA 220 G

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POMIDOR 70 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2036 kcal

BIAŁKO 120,81 g; WĘGLOWODANY 234,73 g; Cukry proste 55,72 g; TŁUSZCZE 75,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,52 g; BŁONNIK 36,19 g; Sól 5,48 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SZYNKA 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

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

POMIDOR 70 G

POWIDŁA 25 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2135 kcal

BIAŁKO 64,24 g; WĘGLOWODANY 345,14 g; Cukry proste 89,82 g; TŁUSZCZE 57,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,03 g; BŁONNIK 25,58 g; Sól 4,32 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G  
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/  
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/  
RUKOLA 10 G  
MIÓD 25 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)  
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/  
KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/  
POWIDŁA 25 G  
POMIDOR 70 G  
MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G  
CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2057 kcal

BIAŁKO 75,27 g; WĘGLOWODANY 373,08 g; Cukry proste 94,88 g; TŁUSZCZE 34,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g; BŁONNIK 29,83 g; Sól 4,69 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

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

RYŻOWA 400 ML (G) /alergeny: seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2237 kcal

BIAŁKO 136,55 g; WĘGLOWODANY 280,90 g; Cukry proste 59,30 g; TŁUSZCZE 67,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,76 g; BŁONNIK 26,15 g; Sól 5,43 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 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: 2139 kcal

BIAŁKO 113,62 g; WĘGLOWODANY 277,09 g; Cukry proste 59,61 g; TŁUSZCZE 68,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,31 g; BŁONNIK 28,71 g; Sól 4,09 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 NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G  
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/  
RUKOLA 10 G  
MIÓD 25 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA 400 ML (G) /alergeny: seler/  
ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/  
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/  
MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G  
CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2231 kcal

BIAŁKO 52,89 g; WĘGLOWODANY 392,27 g; Cukry proste 78,82 g; TŁUSZCZE 57,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,57 g; BŁONNIK 37,53 g; Sól 3,16 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

RUKOLA 10 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

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

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

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

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2115 kcal

BIAŁKO 138,98 g; WĘGLOWODANY 258,37 g; Cukry proste 46,29 g; TŁUSZCZE 62,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,61 g; BŁONNIK 24,20 g; Sól 4,74 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SCHAB PIECZONY 50 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

RYŻOWA 400 ML (G) /alergeny: seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POWIDŁA 25 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2238 kcal

BIAŁKO 122,09 g; WĘGLOWODANY 278,15 g; Cukry proste 57,72 g; TŁUSZCZE 75,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,14 g; BŁONNIK 24,63 g; Sól 5,11 g

## DIETA PŁYNNNA

### Śniadanie

PŁYNNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1910 kcal

BIAŁKO 95,04 g; WĘGLOWODANY 225,09 g; Cukry proste 136,26 g; TŁUSZCZE 70,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,68 g; BŁONNIK 6,75 g; Sól 2,02 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SCHAB PIECZONY 50 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

RYŻOWA 400 ML (G) /alergeny: seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /alergeny: seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POWIDŁA 25 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2238 kcal

BIAŁKO 122,09 g; WĘGLOWODANY 278,15 g; Cukry proste 57,72 g; TŁUSZCZE 75,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,14 g; BŁONNIK 24,63 g; Sól 5,11 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

RUKOLA 10 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2027 kcal

BIAŁKO 117,84 g; WĘGLOWODANY 290,08 g; Cukry proste 69,39 g; TŁUSZCZE 49,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,32 g; BŁONNIK 30,21 g; Sól 5,35 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 70 G /alergeny: gluten; orzechy; soja; seler; gorczyca; 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

POMIDOR 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2225 kcal

BIAŁKO 72,36 g; WĘGLOWODANY 334,96 g; Cukry proste 99,60 g; TŁUSZCZE 72,72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,42 g; BŁONNIK 36,30 g; Sól 3,10 g