

Jadłospis z dnia: 2025-01-18

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

OGÓREK ŚWIEŻY 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

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

KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

SAŁATA 15 G

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: 2222 kcal

BIAŁKO 89,30 g; WĘGLOWODANY 281,50 g; Cukry proste 72,79 g; TŁUSZCZE 85,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,13 g; BŁONNIK 23,01 g; Sól 6,21 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

SAŁATA 15 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: 2204 kcal

BIAŁKO 92,18 g; WĘGLOWODANY 299,36 g; Cukry proste 77,14 g; TŁUSZCZE 74,71 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,22 g; BŁONNIK 24,28 g; Sól 5,08 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

Obiad

BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 250 G

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 G
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: 2078 kcal

BIAŁKO 114,32 g; WĘGLOWODANY 255,01 g; Cukry proste 42,69 g; TŁUSZCZE 74,24 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,22 g; BŁONNIK 40,73 g; Sól 7,33 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
POMIDOR 70 G
DŻEM 25 G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
RYŻ 180 G
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
SAŁATA 15 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2389 kcal

BIAŁKO 115,74 g; WĘGLOWODANY 313,44 g; Cukry proste 77,93 g; TŁUSZCZE 75,89 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,45 g; BŁONNIK 22,00 g; Sól 3,53 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 G
DŻEM 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
RYŻ 180 G
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
SAŁATA 15 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2139 kcal

BIAŁKO 80,55 g; WĘGLOWODANY 348,49 g; Cukry proste 72,39 g; TŁUSZCZE 50,81 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 14,23 g; BŁONNIK 23,46 g; Sól 4,24 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA 15 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: 2464 kcal

BIAŁKO 133,45 g; WĘGLOWODANY 309,27 g; Cukry proste 83,34 g; TŁUSZCZE 80,98 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 41,51 g; BŁONNIK 24,72 g; Sól 4,42 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 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
RYŻ 180 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: 2562 kcal

BIAŁKO 125,81 g; WĘGLOWODANY 356,59 g; Cukry proste 74,61 g; TŁUSZCZE 75,84 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,32 g; BŁONNIK 29,63 g; Sól 3,55 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 JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: 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

BROKUŁOWA 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/
SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
SAŁATA 15 G
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2190 kcal

BIAŁKO 52,80 g; WĘGLOWODANY 365,67 g; Cukry proste 75,59 g; TŁUSZCZE 64,69 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 29,32 g; BŁONNIK 36,94 g; Sól 3,55 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SAŁATA 15 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: 2266 kcal

BIAŁKO 141,79 g; WĘGLOWODANY 289,02 g; Cukry proste 73,89 g; TŁUSZCZE 64,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,78 g; BŁONNIK 22,63 g; Sól 3,70 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

DŻEM 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; soja; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2164 kcal

BIAŁKO 96,11 g; WĘGLOWODANY 286,72 g; Cukry proste 82,12 g; TŁUSZCZE 74,29 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,23 g; BŁONNIK 23,80 g; Sól 6,20 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /alergeny: seler/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1812 kcal

BIAŁKO 95,22 g; WĘGLOWODANY 213,68 g; Cukry proste 134,37 g; TŁUSZCZE 65,01 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,35 g; BŁONNIK 6,85 g; Sól 1,93 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 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

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

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

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

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2289 kcal

BIAŁKO 98,22 g; WĘGLOWODANY 305,67 g; Cukry proste 83,35 g; TŁUSZCZE 78,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,57 g; BŁONNIK 23,31 g; Sól 5,26 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

RYŻ 180 G

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

SAŁATA 15 G

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

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2314 kcal

BIAŁKO 130,61 g; WĘGLOWODANY 298,45 g; Cukry proste 82,28 g; TŁUSZCZE 70,28 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 30,01 g; BŁONNIK 23,73 g; Sól 4,82 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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: 2106 kcal

BIAŁKO 67,17 g; WĘGLOWODANY 279,78 g; Cukry proste 69,06 g; TŁUSZCZE 84,17 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 46,03 g; BŁONNIK 25,67 g; Sól 4,18 g