

Jadłospis z dnia: 2025-01-19

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

### DIETA PODSTAWOWA

#### Śniadanie

SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/  
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G)  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

#### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/  
PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
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: 2265 kcal

BIAŁKO 118,33 g; WĘGLOWODANY 287,81 g; Cukry proste 57,96 g; TŁUSZCZE 76,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,21 g; BŁONNIK 27,68 g; Sól 7,86 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/

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: 2079 kcal

BIAŁKO 115,97 g; WĘGLOWODANY 262,08 g; Cukry proste 60,96 g; TŁUSZCZE 67,02 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 39,08 g; BŁONNIK 26,95 g; Sól 5,87 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/  
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
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

JABŁKO 250 G

### Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)  
RYŻ BRAŹOWY 180 G  
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/  
PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/  
SOK POMIDOROWY 300 ML  
CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2143 kcal

białko 132,22 g; WĘGLOWODANY 289,30 g; Cukry proste 48,61 g; TŁUSZCZE 59,33 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 27,15 g; BŁONNIK 38,92 g; Sól 10,18 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

POMIDOR 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

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

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2008 kcal

BIAŁKO 125,39 g; WĘGLOWODANY 201,73 g; Cukry proste 52,79 g; TŁUSZCZE 78,33 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 35,21 g; BŁONNIK 21,91 g; Sól 3,17 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2065 kcal

BIĄŁKO 116,53 g; WĘGLOWODANY 304,78 g; Cukry proste 71,40 g; TŁUSZCZE 46,25 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 15,58 g; BŁONNIK 25,72 g; Sól 4,34 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/  
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
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

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G)  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Podwieczorek

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/  
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: 2317 kcal

BIAŁKO 141,22 g; WĘGLOWODANY 282,22 g; Cukry proste 80,45 g; TŁUSZCZE 73,33 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 42,87 g; BŁONNIK 27,00 g; Sól 6,02 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

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

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 2063 kcal

BIAŁKO 118,63 g; WĘGLOWODANY 245,17 g; Cukry proste 54,87 g; TŁUSZCZE 71,98 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 34,90 g; BŁONNIK 26,38 g; Sól 2,89 g

## DIETA KLEIKOWA

### Śniadanie

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### 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

KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

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

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

GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)

WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/

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: 2210 kcal

BIAŁKO 54,62 g; WĘGLOWODANY 391,52 g; Cukry proste 83,99 g; TŁUSZCZE 56,01 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 25,31 g; BŁONNIK 42,64 g; Sól 5,01 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2193 kcal

BIAŁKO 145,84 g; WĘGLOWODANY 262,90 g; Cukry proste 62,31 g; TŁUSZCZE 66,03 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 25,72 g; BŁONNIK 25,51 g; Sól 3,51 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

JOGURT NATURALNY 150 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 spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

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: 2022 kcal

BIAŁKO 106,91 g; WĘGLOWODANY 254,37 g; Cukry proste 60,29 g; TŁUSZCZE 67,68 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 37,08 g; BŁONNIK 23,72 g; Sól 4,82 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

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: 1867 kcal

BIAŁKO 93,35 g; WĘGLOWODANY 219,46 g; Cukry proste 137,09 g; TŁUSZCZE 69,68 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,08 g; BŁONNIK 7,69 g; Sól 2,08 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

### Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G)  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
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: 2084 kcal

BIAŁKO 119,44 g; WĘGLOWODANY 259,36 g; Cukry proste 59,12 g; TŁUSZCZE 67,12 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 39,10 g; BŁONNIK 26,14 g; Sól 6,31 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G  
SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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)  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)  
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/  
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2100 kcal

BIĄŁKO 131,21 g; WĘGLOWODANY 265,00 g; Cukry proste 69,12 g; TŁUSZCZE 61,29 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 27,43 g; BŁONNIK 27,06 g; Sól 5,91 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/  
SEREK WIEJSKI 150 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)  
GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G (P)  
TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
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: 2240 kcal

BIAŁKO 81,49 g; WĘGLOWODANY 326,22 g; Cukry proste 77,90 g; TŁUSZCZE 76,11 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 35,44 g; BŁONNIK 42,07 g; Sól 4,60 g