

Jadłospis z dnia: 2025-01-21

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

**(G) – Gotowanie**

**(S) – Smażenie**

**(P) – Pieczenie**

**(D) - Duszenie**

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

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

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

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

DŻEM 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**

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

RYBA SMAŻONA (miruna) 120 G (S) /alergeny: gluten; jaja; ryby/

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G



### **Kolacja**

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

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: 2319 kcal

BIAŁKO 88,66 g; WĘGLOWODANY 308,75 g; Cukry proste 80,20 g; TŁUSZCZE 86,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,06 g; BŁONNIK 29,23 g; Sól 8,61 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/  
PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/  
POMIDOR 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/  
PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BANAN 200 G

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR 70 G  
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: 2163 kcal

BIAŁKO 104,95 g; WĘGLOWODANY 314,07 g; Cukry proste 79,31 g; TŁUSZCZE 59,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,51 g; BŁONNIK 30,22 g; Sól 5,78 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/

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

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

### Drugie śniadanie

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

### Obiad

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

KIWI 100 G

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2070 kcal

BIAŁKO 119,59 g; WĘGLOWODANY 263,31 g; Cukry proste 38,01 g; TŁUSZCZE 62,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,66 g; BŁONNIK 46,57 g; Sól 9,03 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

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

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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2015 kcal

BIAŁKO 124,12 g; WĘGLOWODANY 246,88 g; Cukry proste 65,58 g; TŁUSZCZE 61,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,15 g; BŁONNIK 25,51 g; Sól 4,52 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G (G) /alergeny: gluten; soja/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

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

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

POMIDOR 70 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2161 kcal

BIAŁKO 118,09 g; WĘGLOWODANY 328,28 g; Cukry proste 86,12 g; TŁUSZCZE 48,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,08 g; BŁONNIK 32,61 g; Sól 6,47 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/  
PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/  
JOGURT OWOCOWY 150 G /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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/  
PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BANAN 200 G

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G  
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: 2436 kcal

BIAŁKO 131,16 g; WĘGLOWODANY 329,17 g; Cukry proste 87,74 g; TŁUSZCZE 71,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,49 g; BŁONNIK 30,61 g; Sól 6,58 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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: 2141 kcal

BIAŁKO 125,35 g; WĘGLOWODANY 275,61 g; Cukry proste 58,82 g; TŁUSZCZE 65,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,21 g; BŁONNIK 31,23 g; Sól 4,24 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

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G (G) /alergeny: gluten; soja/

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

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

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

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

POŁĘDWICA 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

### Cały dzień

Kaloryczność: 2238 kcal

BIAŁKO 49,37 g; WĘGLOWODANY 373,56 g; Cukry proste 97,19 g; TŁUSZCZE 69,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,02 g; BŁONNIK 42,75 g; Sól 4,15 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50 G /alergeny: gluten/

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

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

TWARÓG W PLASTRACH 50 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: 2120 kcal

BIAŁKO 149,56 g; WĘGLOWODANY 259,29 g; Cukry proste 66,17 g; TŁUSZCZE 58,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,75 g; BŁONNIK 26,43 g; Sól 4,18 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/

JOGURT OWOCOWY 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

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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: 2235 kcal

BIAŁKO 117,56 g; WĘGLOWODANY 304,92 g; Cukry proste 76,53 g; TŁUSZCZE 65,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,20 g; BŁONNIK 28,15 g; Sól 5,98 g

## DIETA PŁYNNA

### Śniadanie

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

### Drugie śniadanie

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

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 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: 1843 kcal

BIAŁKO 96,15 g; WĘGLOWODANY 217,37 g; Cukry proste 139,66 g; TŁUSZCZE 67,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,14 g; BŁONNIK 8,58 g; Sól 2,14 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/

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

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

PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/

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

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

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 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2240 kcal

BIAŁKO 113,64 g; WĘGLOWODANY 311,19 g; Cukry proste 77,88 g; TŁUSZCZE 65,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,99 g; BŁONNIK 28,62 g; Sól 5,83 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/  
PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 70 G /alergeny: jaja; ryby; mleko; gorczyca/  
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)  
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

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)  
PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/  
BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)  
KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)  
BANAN 200 G

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/  
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G  
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: 2177 kcal

BIAŁKO 136,94 g; WĘGLOWODANY 305,76 g; Cukry proste 77,27 g; TŁUSZCZE 50,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,72 g; BŁONNIK 30,58 g; Sól 5,36 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 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

MARCHWIANKA 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/

DŻEM 25 G

POMIDOR 70 G

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: 2078 kcal

BIAŁKO 69,58 g; WĘGLOWODANY 293,93 g; Cukry proste 92,20 g; TŁUSZCZE 75,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,64 g; BŁONNIK 33,04 g; Sól 3,84 g