

Jadłospis z dnia: 2024-12-09

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 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**

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

KLOPSIKI WIEPRZOWE 130 G (D) /alergeny: gluten; jaja/

SOS POMIDOROWY 100 G /alergeny: gluten; mleko/

SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I MARCHEWKI 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



### **Kolacja**

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 70 G

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

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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: 2379 kcal

BIAŁKO 112,72 g; WĘGLOWODANY 294,93 g; Cukry proste 63,81 g; TŁUSZCZE 88,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,05 g; BŁONNIK 29,68 g; Sól 5,62 g

### **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; 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**

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

SOS BIAŁY DIET 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### **Kolacja**

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

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 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2109 kcal

BIAŁKO 103,43 g; WĘGLOWODANY 282,00 g; Cukry proste 69,73 g; TŁUSZCZE 67,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,15 g; BŁONNIK 27,24 g; Sól 3,41 g

### **DIETA CUKRZYCOWA**

#### **Śniadanie**

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 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**

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

#### **Obiad**

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

SOS BIAŁY DIET 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**

JABŁKO 200 G

#### **Kolacja**

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KISZONY 70 G

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 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2019 kcal

BIAŁKO 127,29 g; WĘGLOWODANY 245,61 g; Cukry proste 41,83 g; TŁUSZCZE 64,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,14 g; BŁONNIK 34,03 g; Sól 6,49 g

### **DIETA BEZGLUTENOWA**

#### **Śniadanie**

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

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 - UDO 180 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

#### Cały dzień

Kaloryczność: 1998 kcal

BIAŁKO 123,09 g; WĘGLOWODANY 193,75 g; Cukry proste 42,25 g; TŁUSZCZE 83,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,92 g; BŁONNIK 24,33 g; Sól 4,74 g

#### DIETA BEZMLECZNA

#### Śniadanie

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

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

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)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### **Kolacja**

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SOK POMIDOROWY 300 ML

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2089 kcal

BIAŁKO 113,98 g; WĘGLOWODANY 286,83 g; Cukry proste 62,44 g; TŁUSZCZE 60,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 16,66 g; BŁONNIK 31,82 g; Sól 4,61 g

### **DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/

JOGURT NATURALNY 150 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**

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

SOS BIAŁY DIET 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### **Podwieczorek**

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

#### **Kolacja**

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2278 kcal

BIAŁKO 138,17 g; WĘGLOWODANY 297,53 g; Cukry proste 82,27 g; TŁUSZCZE 64,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,29 g; BŁONNIK 27,24 g; Sól 3,94 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 - UDO 180 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO 250 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: 2206 kcal

BIAŁKO 110,32 g; WĘGLOWODANY 279,57 g; Cukry proste 62,15 g; TŁUSZCZE 77,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,76 g; BŁONNIK 31,79 g; Sól 3,31 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/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

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)

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### **Kolacja**

SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2066 kcal

BIAŁKO 61,85 g; WĘGLOWODANY 324,65 g; Cukry proste 61,67 g; TŁUSZCZE 64,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,08 g; BŁONNIK 32,29 g; Sól 2,82 g

### **DIETA NISKOSODOWA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

#### **Obiad**

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### **Kolacja**

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

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

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2173 kcal

BIAŁKO 130,86 g; WĘGLOWODANY 272,00 g; Cukry proste 63,46 g; TŁUSZCZE 67,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,87 g; BŁONNIK 25,18 g; Sól 3,89 g

#### **DIETA PAPKOWATA**

##### **Śniadanie**

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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**

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### **Kolacja**

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2118 kcal

BIAŁKO 106,04 g; WĘGLOWODANY 277,11 g; Cukry proste 69,33 g; TŁUSZCZE 69,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,26 g; BŁONNIK 24,97 g; Sól 3,55 g

#### **DIETA PŁYNNA**

##### **Śniadanie**

PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

### **Drugie śniadanie**

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

### **Obiad**

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### **Podwieczorek**

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2040 kcal

BIAŁKO 97,60 g; WĘGLOWODANY 236,44 g; Cukry proste 139,48 g; TŁUSZCZE 79,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,22 g; BŁONNIK 7,79 g; Sól 2,14 g

## **DIETA ROZDROBNIONA**

### **Śniadanie**

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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**

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

SOS BIAŁY DIET 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### **Kolacja**

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2173 kcal

BIAŁKO 108,68 g; WĘGLOWODANY 285,78 g; Cukry proste 72,27 g; TŁUSZCZE 70,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,88 g; BŁONNIK 25,62 g; Sól 3,63 g

### **DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /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**

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

#### **Kolacja**

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2372 kcal

BIAŁKO 123,64 g; WĘGLOWODANY 347,14 g; Cukry proste 80,35 g; TŁUSZCZE 59,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,18 g; BŁONNIK 27,53 g; Sól 4,47 g

### **DIETA WEGETARIAŃSKA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

MOZZARELLA 60 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

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**

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

#### **Kolacja**

SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/

POMIDOR 70 G

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 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2186 kcal

BIAŁKO 64,07 g; WĘGLOWODANY 324,45 g; Cukry proste 75,19 g; TŁUSZCZE 75,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,12 g; BŁONNIK 29,62 g; Sól 3,74 g