

DIETA PODSTAWOWA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
26.06.2024	27.06.2024	28.06.2024	29.06.2024	30.06.2024	01.07.2024	02.07.2024
ŚNIADANIE						
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml [1,7] Rogal 80g [1,7] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Dżemik 25g Nektarynka 100g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 70g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Chleb razowy 80g [1] Masło 15g [7] Serek homogenizowany 150g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Chleb razowy 80g [1] Masło 15g [7] Jajko gotowane 60g [3] Papryka 50g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 70g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Rzodkiewka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g
OBIAD						
Botwinkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Kotlet mielony pieczony 100g [1,3] Ziemniaki 250g Surówka z pora 200g Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z dyni 500ml [7,9] Pulpet drobiowy na parze w sosie koperkowym [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z marchewki i jabłka 200g Kompot bez cukru 250ml	Pieczarkowa z makaronem 500ml [1,7,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 200g [1,4,7,9] Ryż 200g Mini marchewka 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Kalarepowa z ziemniakami 500ml [1,9] Fasolka po bretońsku 250g [6,7,10] Kajzerka 70g [1] Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonego groszku 500ml [7,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Mizeria 200g Kompot bez cukru 250ml	Zupa porowa 500ml [7,9] Ryba po grecku 200g [4,9] Ziemniaki 250g Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z brukselką 500ml [9] Leczo z fasolą 350g [1] Ryż brązowy 200g Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Papryka 50g Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Serek śmietankowy 125g [7] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Serek twarogowy topiony 34g [7] Ogórek zielony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Skyr 140g [7] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY						
Kefir 150g [7]	Banan 150g	Jogurt pitny 150g [1,7]	Jabłko 150g	Jogurt 150g [7]	Jogurt pitny 250g [7]	Banan 150g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy						
E: 2376kcal, B: 103g, T: 87g, NKT: 23g, W: 309g, C: 60g, S: 6g, F: 29g	E: 2385kcal, B: 113g, T: 81g, NKT: 27g, W: 321g, C: 66g, S: 8g, F: 40g	E: 2150kcal, B: 91g, T: 77g, NKT: 22g, W: 288g, C: 45g, S: 5g, F: 29g	E: 2265kcal, B: 111g, T: 74g, NKT: 17g, W: 308g, C: 47g, S: 6g, F: 41g	E: 2220kcal, B: 121g, T: 80g, NKT: 24g, W: 270g, C: 40g, S: 6g, F: 30g	E: 2079kcal, B: 103g, T: 62g, NKT: 15g, W: 292g, C: 51g, S: 6g, F: 31g	E: 2183kcal, B: 93g, T: 59g, NKT: 13g, W: 338g, C: 58g, S: 7g, F: 37g
WYKAZ ALERGENÓW: 1 – ziarna zbóż zawierające gluten, 3 – jaja i produkty pochodne, 4 – ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7 – mleko i produkty pochodne, 8 – orzechy, 9 – seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne						
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW.						

DIETA ŁATWOSTRAWNA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
26.06.2024	27.06.2024	28.06.2024	29.06.2024	30.06.2024	01.07.2024	02.07.2024
ŚNIADANIE						
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml [1,7] Rogal 80g [1,7] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Dżemik 25g Nektarynka 100g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 70g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7] Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek homogenizowany 150g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7] Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Jajko gotowane 60g [3] Ogórek kiszony 100g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 70g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g
OBIAD						
Botwinkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Kotlet mielony pieczony 100g [1,3] Ziemniaki 250g Surówka z selera [9] 200g Kompot bez cukru 250ml	Zupa ryżowa 500ml [9] Pulpet drobiowy na parze w sosie koperkowym [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z marchewki i jabłka 200g Kompot bez cukru 250ml	Koperkowa z zacierką 500ml [1,7,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 150g [1,4,7,9] Ryż 200g Mini marchewka 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Kalarepowa z ziemniakami 500ml [1,9] Pierogi z owocami 200g [1,7] Jogurt naturalny 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 500ml [7,9] Udko gotowane 250g Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 80g [9] Kompot bez cukru 250ml	Zupa ryżowa 500ml [9] Ryba po grecku 200g [4,9] Ziemniaki 250g Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 500ml [1,9] Pyzy ziemniaczane z mięsem 300g [1,7] Mini marchew 150g [7] Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Ogórek kiszony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek śmietankowy 125g [7] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek twarogowy topiony 34g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Skyr 140g [7] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY						
Kefir 150g [7]	Banan 150g	Jogurt pitny 150g [1,7]	Jabłko 150g	Jogurt 150g [7]	Jogurt pitny 250g [7]	Banan 150g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy						
E: 2412kcal, B: 102g, T: 84g, NKT: 23g, W: 325g, C: 60g, S: 7g, F: 28g	E: 2385kcal, B: 111g, T: 80g, NKT: 27g, W: 323g, C: 64g, S: 8g, F: 36g	E: 2241kcal, B: 92g, T: 76g, NKT: 22g, W: 313g, C: 49g, S: 5g, F: 28g	E: 2245kcal, B: 92g, T: 74g, NKT: 17g, W: 314g, C: 65g, S: 5g, F: 22g	E: 2161kcal, B: 114g, T: 76g, NKT: 23g, W: 265g, C: 33g, S: 7g, F: 19g	E: 2071kcal, B: 102g, T: 61g, NKT: 14g, W: 293g, C: 50g, S: 5g, F: 29g	E: 2218kcal, B: 83g, T: 65g, NKT: 19g, W: 339g, C: 66g, S: 9g, F: 30g
WYKAZ ALERGENÓW: 1 – ziarna zbóż zawierające gluten, 3 – jaja i produkty pochodne, 4 – ryby i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 – mleko i produkty pochodne, 8 – orzechy, 9 – seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne						
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW.						

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
26.06.2024	27.06.2024	28.06.2024	29.06.2024	30.06.2024	01.07.2024	02.07.2024
ŚNIADANIE						
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Rzodkiewka 50g Sałata zielona 10g Nektarynka 100g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7] Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Serek homogenizowany 150g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7] Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Jajko gotowane 60g [3] Papryka 50g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Rzodkiewka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g
OBIAD						
Botwinkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Kotlet mielony pieczony 100g [1,3] Ziemniaki 250g Surówka z pora 200g Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z dyni 500ml [7,9] Pulpet drobiowy na parze w sosie koperkowym [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z marchewki i jabłka 200g Kompot bez cukru 250ml	Pieczarkowa z makaronem 500ml [1,7,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 150g [1,4,7,9] Ryż 200g Mieszanka warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Kalarepowa z ziemniakami 500ml [1,9] Fasolka po bretońsku 250g [6,7,10] Grahamka 100g [1] Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonego groszku 500ml [7,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Mizeria 200g Kompot bez cukru 250ml	Zupa porowa 500ml [7,9] Ryba po grecku 200g [4,9] Ziemniaki 250g Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z brukselką 500ml [9] Leczo z fasolą 350g [1] Ryż brązowy 200g Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Papryka 50g Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Serek śmietankowy 125g [7] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Serek twarogowy topiony 34g [7] Ogórek zielony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Skyr 140g [7] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY						
Kefir 150g [7]	Jabłko 150g	Jogurt pitny 150g [1,7]	Jabłko 150g	Jogurt 150g [7]	Jogurt pitny 250g [7]	Jabłko 150g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy						
E: 2335kcal, B: 103g, T: 82g, NKT: 20g, W: 316g, C: 47g, S: 6g, F: 38g	E: 2298kcal, B: 110g, T: 80g, NKT: 27g, W: 307g, C: 52g, S: 8g, F: 47g	E: 2171kcal, B: 92g, T: 76g, NKT: 22g, W: 298g, C: 44g, S: 5g, F: 38g	E: 2367kcal, B: 114g, T: 73g, NKT: 17g, W: 338g, C: 50g, S: 6g, F: 51g	E: 2204kcal, B: 120g, T: 79g, NKT: 24g, W: 270g, C: 38g, S: 5g, F: 33g	E: 2082kcal, B: 103g, T: 60g, NKT: 14g, W: 304g, C: 52g, S: 5g, F: 40g	E: 2096kcal, B: 90g, T: 59g, NKT: 12g, W: 324g, C: 44g, S: 6g, F: 44g
WYKAZ ALERGENÓW: 1 – ziarna zbóż zawierające gluten, 3 – jaja i produkty pochodne, 4 – ryby i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 – mleko i produkty pochodne, 8 – orzechy, 9 – seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne						
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW.						