

| DIETA PODSTAWOWA  |   |  |  |  |  |   |
|---|---|--|--|--|--|---|
| ŚRODA   | CZWARTEK  | PIĄTEK   | SOBOTA   | NIEDZIELA  | PONIEDZIAŁEK   | WTOREK  |
| 30.10.2024  | 31.10.2024  | 01.11.2024   | 02.11.2024   | 03.11.2024   | 04.11.2024   | 05.11.2024  |
| <b>ŚNIADANIE</b>  |   |  |  |  |  |   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7]<br>Kajzerka 70g [1]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Ser żółty 50g [7]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250ml   | Zupa mleczna z kaszą manną 250ml [1,7]<br>Grahamka 100g [1]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Szynka drobiowa 50g [6,7,10]<br>Papryka 50g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml [1,7]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Chleb razowy 80g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Pasta jajeczna 130g [3,7]<br>Papryka 50g<br>Rukola 10g        | Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Chleb razowy 80g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Kiełbasa drobiowa 80g [6,7,10]<br>Ogórek zielony 100g<br>Roszponka 10g | Kawa zbożowa na mleku 250ml [1,7]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Chleb razowy 80g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Ser biały plastry 100g [7]<br>Papryka 50g<br>Sałata zielona 10g | Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7]<br>Grahamka 100g [1]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Pasta twarogowa 110g [7]<br>Rzodkiewka 50g<br>Roszponka 10g<br>Herbata bez cukru 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7]<br>Kajzerka 70g [1]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Paprykarz 110g [4]<br>Pomidor 150g<br>Roszponka 10g<br>Herbata bez cukru 250ml |
| <b>OBIAD</b>  |   |  |  |  |  |   |
| Kalafiorowa z ziemniakami 500ml [1,9]<br>Fasolka po bretońsku 250g [6,7,10]<br>Kajzerka 70g [1]<br>Kompot bez cukru 250ml   | Żurek z ziemniakami 500ml [1,6,7,10]<br>Filet duszony 100g [1,7]<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z białej kapusty 200g<br>Kompot bez cukru 250ml   | Pomidorowa z makaronem 500ml [1,7,9]<br>Ryba gotowana w sosie koperkowym 100g [1,4,7]<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z marchewki i selera 200g [9]<br>Kompot bez cukru 250ml | Krupnik 500ml [1,9]<br>Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9]<br>Mieszanka warzyw 150g [7]<br>Kompot bez cukru 250ml   | Rosół z makaronem 500ml [1,3,9]<br>Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1]<br>Ziemniaki 250g<br>Fasolka szparagowa 150g [7]<br>Kompot bez cukru 250ml                             | Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9]<br>Potrawka z gotowanego kurczaka 130g [1,7,9]<br>Ryż z warzywami 300g<br>Kompot bez cukru 250ml  | Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9]<br>Stek ze schabu pieczony 120g [1]<br>Ziemniaki 250g<br>Buraki 200g<br>Kompot bez cukru 250ml   |
| <b>KOLACJA</b>  |   |  |  |  |  |   |
| Chleb razowy 80g [1]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Serek homogenizowany 150g [7]<br>Papryka 50g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250g  | Chleb razowy 80g [1]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Jajko gotowane 60g [3]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250g  | Chleb razowy 80g [1]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Serek śmietankowy 125g [7]<br>Ogórek zielony 100g<br>Roszponka 10g<br>Herbata bez cukru 250ml      | Chleb razowy 80g [1]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Ser twarogowy topiony 34g [7]<br>Pomidor 150g<br>Rukola 10g<br>Herbata bez cukru 250ml                       | Chleb razowy 80g [1]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250ml     | Chleb razowy 80g [1]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Szynka drobiowa 50g [6,7,10]<br>Pomidor 150g<br>Rukola 10g<br>Herbata bez cukru 250ml                                      | Chleb razowy 80g [1]<br>Chleb pszenno-żytni 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Skyr 140g [7]<br>Ogórek zielony 100g<br>Rukola 10g<br>Herbata bez cukru 250ml   |
| <b>POSIŁEK DODATKOWY</b>  |   |  |  |  |  |   |
| Śliwki 150g   | Jogurt 150g [7]   | Gruszka 150g   | Skyr 140g [7]  | Jogurt pitny 150g [1,7]  | Kefir 150g [7]   | Nektarynka 100g   |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY:</b> E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy  |   |  |  |  |  |   |
| E: 2282kcal, B: 106g, T: 75g, NKT: 23g, W: 317g, C: 45g, S: 6g, F: 41g  | E: 2244kcal, B: 112g, T: 66g, NKT: 16g, W: 316g, C: 41g, S: 6g, F: 31g  | E: 2422kcal, B: 97g, T: 91g, NKT: 31g, W: 320g, C: 52g, S: 6g, F: 32g  | E: 2300kcal, B: 110g, T: 89g, NKT: 24g, W: 278g, C: 36g, S: 6g, F: 26g   | E: 2098kcal, B: 94g, T: 82g, NKT: 26g, W: 260g, C: 44g, S: 6g, F: 27g  | E: 2164kcal, B: 107g, T: 61g, NKT: 14g, W: 312g, C: 38g, S: 5g, F: 30g   | E: 2080kcal, B: 99g, T: 54g, NKT: 10g, W: 314g, C: 56g, S: 6g, F: 31g   |
| <b>WYKAZ ALERGENÓW:</b> 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     |
|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|------------|
| 30.10.2024 | 31.10.2024 | 01.11.2024 | 02.11.2024 | 03.11.2024 | 04.11.2024   | 05.11.2024 |

**ŚNIADANIE**

|   |  |  |   |  |   |  |
|---|--|--|---|--|---|--|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7]<br>Kajzerka 70g [1]<br>Chleb pszenny 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Ser twarogowy topiony 34g [7]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250ml | Zupa mleczna z kaszą manną 250ml [1,7]<br>Grahamka 100g [1]<br>Chleb pszenny 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Szynka drobiowa 50g [6,7,10]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml [1,7]<br>Chleb pszenny 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Masło 15g [7]<br>Pasta jajeczna 130g [3,7]<br>Pomidor 150g<br>Rukola 10g | Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]<br>Chleb pszenny 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Kiełbasa drobiowa 80g [6,7,10]<br>Pomidor 150g<br>Rozszponka 10g | Kawa zbożowa na mleku 250ml [1,7]<br>Chleb pszenny 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Ser biały plastry 100g [7]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g | Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7]<br>Grahamka 100g [1]<br>Chleb pszenny 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Pasta twarogowa 110g [7]<br>Pomidor 150g<br>Rozszponka 10g<br>Herbata bez cukru 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7]<br>Kajzerka 70g [1]<br>Chleb pszenny 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Paprykarz 110g [4]<br>Pomidor 150g<br>Rozszponka 10g<br>Herbata bez cukru 250ml |
|---|--|--|---|--|---|--|

**OBIAD**

|  |  |  |   |  |  |   |
|--|--|--|---|--|--|---|
| Kalafiorowa z ziemniakami 500ml [1,9]<br>Pierogi z owocami 200g [1,7]<br>Jogurt naturalny 150g [7]<br>Kompot bez cukru 250ml | Żurek z ziemniakami 500ml [1,9]<br>Filet duszony 100g [1,7]<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z selera 200g [9]<br>Kompot bez cukru 250ml | Pomidorowa z makaronem 500ml [1,7,9]<br>Ryba gotowana w sosie koperkowym 100g [1,4,7]<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z marchewki i selera 200g [9]<br>Kompot bez cukru 250ml | Krupnik 500ml [1,9]<br>Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9]<br>Bukiet warzyw 150g [7]<br>Kompot bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 500ml [1,3,9]<br>Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1]<br>Ziemniaki 250g<br>Brokuł 150g [7]<br>Kompot bez cukru 250ml | Barszcz z ziemniakami 500ml [1,7,9]<br>Potrawka z gotowanego kurczaka 130g [1,7,9]<br>Ryż z warzywami 300g<br>Kompot bez cukru 250ml | Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9]<br>Schab duszony 100g [1,7]<br>Ziemniaki 250g<br>Buraki 200g<br>Kompot bez cukru 250ml |
|--|--|--|---|--|--|---|

**KOLACJA**

|  |   |  |   |   |  |   |
|--|---|--|---|---|--|---|
| Chleb pszenny 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Serek homogenizowany 150g [7]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250g | Chleb pszenny 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Jajko gotowane 60g [3]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250g | Chleb pszenny 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Serek śmietankowy 125g [7]<br>Pomidor 150g<br>Rozszponka 10g<br>Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Ser twarogowy topiony 34g [7]<br>Pomidor 150g<br>Rukola 10g<br>Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Szynka drobiowa 50g [6,7,10]<br>Pomidor 150g<br>Rukola 10g<br>Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Skyr 140g [7]<br>Pomidor 150g<br>Rukola 10g<br>Herbata bez cukru 250ml |
|--|---|--|---|---|--|---|

**POSIŁEK DODATKOWY**

|                 |                 |             |               |                         |                |                 |
|-----------------|-----------------|-------------|---------------|-------------------------|----------------|-----------------|
| Nektarynka 150g | Jogurt 150g [7] | Jabłko 150g | Skyr 140g [7] | Jogurt pitny 150g [1,7] | Kefir 150g [7] | Nektarynka 100g |
|-----------------|-----------------|-------------|---------------|-------------------------|----------------|-----------------|

**WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY:** E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy

|   |  |   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|--|---|
| E: 2292kcal, B: 92g, T: 74g, NKT: 20g, W: 324g, C: 62g, S: 6g, F: 21g | E: 2288kcal, B: 112g, T: 64g, NKT: 15g, W: 332g, C: 42g, S: 6g, F: 33g | E: 2489kcal, B: 98g, T: 90g, NKT: 31g, W: 338g, C: 56g, S: 6g, F: 32g | E: 2371kcal, B: 111g, T: 88g, NKT: 24g, W: 294g, C: 34g, S: 6g, F: 21g | E: 2159kcal, B: 95g, T: 81g, NKT: 26g, W: 274g, C: 44g, S: 6g, F: 20g | E: 2210kcal, B: 104g, T: 59g, NKT: 14g, W: 327g, C: 39g, S: 5g, F: 26g | E: 2111kcal, B: 99g, T: 52g, NKT: 11g, W: 327g, C: 57g, S: 6g, 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   |
|--|---|--|---|--|--|--|
| 30.10.2024   | 31.10.2024  | 01.11.2024   | 02.11.2024  | 03.11.2024   | 04.11.2024   | 05.11.2024   |
| <b>ŚNIADANIE</b>   |   |  |   |  |  |  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7]<br>Grahamka 100g [1]<br>Chleb razowy 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Ser żółty 50g [7]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7]<br>Grahamka 100g [1]<br>Chleb razowy 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Szynka drobiowa 50g [6,7,10]<br>Papryka 50g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml [1,7]<br>Chleb razowy 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Pasta jajeczna 130g [3,7]<br>Papryka 50g<br>Rukola 10g                                      | Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]<br>Chleb razowy 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Kiełbasa drobiowa 80g [6,7,10]<br>Ogórek zielony 100g<br>Rozszponka 10g | Kawa zbożowa na mleku 250ml [1,7]<br>Chleb razowy 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Ser biały plastry 100g [7]<br>Papryka 50g<br>Sałata zielona 10g   | Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7]<br>Grahamka 100g [1]<br>Chleb razowy 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Pasta twarogowa 110g [7]<br>Rzodkiewka 50g<br>Rozszponka 10g<br>Herbata bez cukru 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7]<br>Grahamka 100g [1]<br>Chleb razowy 70g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Paprykarz 110g [4]<br>Pomidor 150g<br>Rozszponka 10g<br>Herbata bez cukru 250ml |
| <b>OBIAD</b>   |   |  |   |  |  |  |
| Kalafiorowa z ziemniakami 500ml [1,9]<br>Fasolka po bretońsku 250g [6,7,10]<br>Grahamka 100g [1]<br>Kompot bez cukru 250ml   | Żurek z ziemniakami 500ml [1,6,7,10]<br>Filet duszony 100g [1,7]<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z białej kapusty 200g<br>Kompot bez cukru 250ml   | Pomidorowa z makaronem 500ml [1,7,9]<br>Ryba gotowana w sosie koperkowym 100g [1,4,7]<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z marchewki i selera 200g [9]<br>Kompot bez cukru 250ml | Krupnik 500ml [1,9]<br>Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9]<br>Mieszanka warzyw 150g [7]<br>Kompot bez cukru 250ml                                      | Rosół z makaronem 500ml [1,3,9]<br>Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1]<br>Ziemniaki 250g<br>Fasolka szparagowa 150g [7]<br>Kompot bez cukru 250ml | Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9]<br>Potrawka z gotowanego kurczaka 130g [1,7,9]<br>Ryż z warzywami 300g [1]<br>Kompot bez cukru 250ml  | Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9]<br>Stek ze schabu pieczony 120g [1]<br>Ziemniaki 250g<br>Brukselka 150g [7]<br>Kompot bez cukru 250ml   |
| <b>KOLACJA</b>   |   |  |   |  |  |  |
| Chleb razowy 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Serek homogenizowany 150g [7]<br>Papryka 50g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250g   | Chleb razowy 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Jajko gotowane 60g [3]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250g  | Chleb razowy 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Serek śmietankowy 125g [7]<br>Ogórek zielony 100g<br>Rozszponka 10g<br>Herbata bez cukru 250ml                                   | Chleb razowy 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Ser twarogowy topiony 34g [7]<br>Pomidor 150g<br>Rukola 10g<br>Herbata bez cukru 250ml                        | Chleb razowy 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10]<br>Pomidor 150g<br>Sałata zielona 10g<br>Herbata bez cukru 250ml       | Chleb razowy 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Szynka drobiowa 50g [6,7,10]<br>Pomidor 150g<br>Rukola 10g<br>Herbata bez cukru 250ml  | Chleb razowy 150g [1]<br>Masło 15g [7]<br>Skyr 140g [7]<br>Ogórek zielony 100g<br>Rukola 10g<br>Herbata bez cukru 250ml  |
| <b>POSIŁEK DODATKOWY</b>   |   |  |   |  |  |  |
| Nektarynka 150g  | Jogurt 150g [7]   | Jabłko 150g  | Skyr 140g [7]   | Jogurt pitny 150g [1,7]  | Kefir 150g [7]   | Nektarynka 100g  |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy</b>   |   |  |   |  |  |  |
| E: 2419kcal, B: 114g,<br>T: 75g, NKT: 19g, W: 347g,<br>C: 48g, S: 7g, F: 51g   | E: 2221kcal, B: 110g,<br>T: 65g, NKT: 16g, W: 317g,<br>C: 40g, S: 6g, F: 38g  | E: 2353kcal, B: 96g,<br>T: 91g, NKT: 31g, W: 308g,<br>C: 57g, S: 5g, F: 41g  | E: 2284kcal, B: 109g,<br>T: 89g, NKT: 24g, W: 277g,<br>C: 34g, S: 6g, F: 29g  | E: 2082kcal, B: 94g,<br>T: 81g, NKT: 26g, W: 260g,<br>C: 42g, S: 6g, F: 30g  | E: 2093kcal, B: 109g,<br>T: 60g, NKT: 14g, W: 300g,<br>C: 39g, S: 5g, F: 43g   | E: 2053kcal, B: 99g,<br>T: 57g, NKT: 11g, W: 305g,<br>C: 39g, S: 5g, F: 43g  |
| <b>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</b> |   |  |   |  |  |  |
| <b>JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW.</b>  |   |  |   |  |  |  |