

DIETA PODSTAWOWA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
20.11.2024	21.11.2024	22.11.2024	23.11.2024	24.11.2024	25.11.2024	26.11.2024
<b>ŚNIADANIE</b>						
Kakao na mleku bez cukru 250ml [7] Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	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 Roszponka 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 fromage 80g [7] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g	Kawa zbożowa na mleku 250ml [1,7] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Chleb razowy 80g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Rzodkiewka 50g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 70g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250ml
<b>OBIAD</b>						
Zupa krem z brokuła 500ml [7,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 150g [1,7] Kompot bez cukru 250ml	Grochówka 500ml [6,7,9,10] Pierogi ruskie z cebulką 220g [1,7] Surówka z marchewki i pora 200g Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 500ml [9] Kotleciki z ryby pieczone 120g [1,3,4] Ziemniaki 250g Surówka z kiszzonej kapusty 200g Kompot bez cukru 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 500ml [7,9] Gulasz mięsny z warzywami 220g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1] Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9] Potrawka z gotowanego kurczaka 130g [1,7,9] Ryż z warzywami 300g Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Stek ze schabu pieczony 120g [1] Ziemniaki 250g Buraki 200g Kompot bez cukru 250ml
<b>KOLACJA</b>						
Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 80g [6,7,10] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Serek wiejski 150g [7] Ogórek zielony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 100g [6,7,10] Ogórek kiszony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Jajko 60g [3] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Ogórek kiszony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>						
Serek homogenizowany 150g [7]	Banan 150g	Gruszka 150g	Skyr 140g [7]	Jogurt pitny 150g [1,7]	Kefir 150g [7]	Mandarynka 150g
<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: 2304kcal, B: 137g, T: 87g, NKT: 24g, W: 262g, C: 38g, S: 6g, F: 32g	E: 2255kcal, B: 87g, T: 66g, NKT: 16g, W: 345g, C: 63g, S: 7g, F: 36g	E: 2130kcal, B: 102g, T: 66g, NKT: 13g, W: 298g, C: 42g, S: 6g, F: 32g	E: 2370kcal, B: 123g, T: 83g, NKT: 22g, W: 297g, C: 41g, S: 9g, F: 30g	E: 2098kcal, B: 94g, T: 82g, NKT: 26g, W: 260g, C: 44g, S: 6g, F: 27g	E: 2184kcal, B: 106g, T: 64g, NKT: 15g, W: 312g, C: 38g, S: 5g, F: 30g	E: 2137kcal, B: 97g, T: 62g, NKT: 16g, W: 313g, C: 56g, S: 9g, F: 32g
<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
20.11.2024	21.11.2024	22.11.2024	23.11.2024	24.11.2024	25.11.2024	26.11.2024

**ŚNIADANIE**

Kakao na mleku bez cukru 250ml [7] Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	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 Rozzponka 10g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7] Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Pomidor 150g Rozzponka 10g	Kawa zbożowa na mleku 250ml [1,7] Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 150g Rozzponka 10g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 70g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Pomidor 150g Rozzponka 10g Herbata bez cukru 250ml
---	--	--	---	--	--	---

**OBIAD**

Zupa krem z brokuła 500ml [7,9] Udki gotowane 250g Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Pyzy ziemniaczane z mięsem 300g [1,7] Surówka z marchewki 200g Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 500ml [9] Kotleciki z ryby pieczone 120g [1,3,4] Ziemniaki 250g Surówka z selera 200g [9] Kompot bez cukru 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 500ml [7,9] Gulasz mięsno-jarzynowy 200g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1] Ziemniaki 250g Brokuł 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Barszcz z ziemniakami 500ml [1,7,9] Potrawka z gotowanego kurczaka 130g [1,7,9] Ryż z warzywami 300g Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Schab duszony 100g [1,7] Ziemniaki 250g Buraki 200g Kompot bez cukru 250ml
--	--	---	---	--	--	---

**KOLACJA**

Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek wiejski 150g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 100g [6,7,10] Ogórek kiszony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Jajko 60g [3] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Ogórek kiszony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml
---	---	--	---	---	---	---

**POSIŁEK DODATKOWY**

Serek homogenizowany 150g [7]	Banan 150g	Jabłko 150g	Skyr 140g [7]	Jogurt pitny 150g [1,7]	Kefir 150g [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: 2322kcal, B: 136g, T: 80g, NKT: 23g, W: 276g, C: 37g, S: 6g, F: 24g	E: 2127kcal, B: 69g, T: 64g, NKT: 17g, W: 334g, C: 55g, S: 7g, F: 29g	E: 2203kcal, B: 102g, T: 66g, NKT: 13g, W: 318g, C: 51g, S: 5g, F: 33g	E: 2483kcal, B: 111g, T: 87g, NKT: 23g, W: 330g, C: 59g, S: 9g, F: 32g	E: 2159kcal, B: 95g, T: 81g, NKT: 26g, W: 274g, C: 44g, S: 6g, F: 20g	E: 2225kcal, B: 102g, T: 62g, NKT: 15g, W: 327g, C: 39g, S: 4g, F: 25g	E: 2113kcal, B: 98g, T: 52g, NKT: 11g, W: 328g, C: 59g, S: 7g, 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
20.11.2024	21.11.2024	22.11.2024	23.11.2024	24.11.2024	25.11.2024	26.11.2024
<b>ŚNIADANIE</b>						
Kakao na mleku bez cukru 250ml [7] Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	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 Roszponka 10g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7] Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g	Kawa zbożowa na mleku 250ml [1,7] Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Rzodkiewka 50g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250ml
<b>OBIAD</b>						
Zupa krem z brokuła 500ml [7,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml	Grochówka 500ml [6,7,9,10] Pyzy ziemniaczane z mięsem 300g [1,7] Surówka z marchewki i pora 200g Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 500ml [9] Kotleciki z ryby pieczone 120g [1,3,4] Ziemniaki 250g Surówka z kiszanej kapusty 200g Kompot bez cukru 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 500ml [7,9] Gulasz mięsny z warzywami 220g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1] Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9] Potrawka z gotowanego kurczaka 130g [1,7,9] Ryż z warzywami 300g [1] Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Stek ze schabu pieczony 120g [1] Ziemniaki 250g Brukselka 150g [7] Kompot bez cukru 250ml
<b>KOLACJA</b>						
Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 80g [6,7,10] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Serek wiejski 150g [7] Ogórek zielony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 100g [6,7,10] Ogórek kiszony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Jajko 60g [3] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Ogórek kiszony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>						
Serek homogenizowany 150g [7]	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Skyr 140g [7]	Jogurt pitny 150g [1,7]	Kefir 150g [7]	Jabłko 150g
<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: 2273kcal, B: 135g, T: 85g, NKT: 24g, W: 258g, C: 34g, S: 5g, F: 32g	E: 2216kcal, B: 88g, T: 71g, NKT: 19g, W: 327g, C: 48g, S: 8g, F: 42g	E: 2122kcal, B: 101g, T: 64g, NKT: 13g, W: 305g, C: 43g, S: 6g, F: 40g	E: 2218kcal, B: 121g, T: 84g, NKT: 25g, W: 260g, C: 29g, S: 9g, F: 32g	E: 2082kcal, B: 94g, T: 81g, NKT: 26g, W: 260g, C: 42g, S: 6g, F: 30g	E: 2113kcal, B: 107g, T: 63g, NKT: 15g, W: 301g, C: 39g, S: 4g, F: 43g	E: 2116kcal, B: 97g, T: 65g, NKT: 17g, W: 306g, C: 44g, S: 8g, F: 41g
<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>						