

DIETA PODSTAWOWA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
29.01.2025	30.01.2025	31.01.2025	01.02.2025	02.02.2025	03.02.2025	04.02.2025
ŚNIADANIE						
Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser żółty wędzony 50g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Ogórek kiszony 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 250ml [1,7] Bułka mleczna 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Dżemik 25g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g [1] Chleb razowy 80g [1] Masło 15g [7] Kielbasa drobiowa 100g [6,7,10] Ogórek zielony 100g Rukola 10g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Chleb pszenno-żytni 70g [1] Chleb razowy 80g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Ogórek kiszony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzarka 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Pieczeń ze schabu 100g [1,7] Ziemniaki 250g Brukselka 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml [9] Leczo z fasolą 350g [1] Ryż brązowy 200g Kompot bez cukru 250ml	Pieczarkowa z makaronem 500ml [1,7,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 200g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Mini marchewka 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Łazanki 300g [1,6,7,10] Pomarańcza 200g Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonego groszku 500ml [7,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Kapuśniak 500ml [6,7,9,10] Pulpet drobiowy na parze w sosie koperkowym 130g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Marchewka z groszkiem 150g [1,7] Kompot bez cukru 250ml	Szpinakowa z ryżem 500ml [7,9] Ryba po grecku 200g [4,9] Ziemniaki 250g Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Serek kanapkowy 125g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Parówka 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 żółty 50g [7] 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] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Kielbasa drobiowa 80g [6,7,10] Papryka 50g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Jajko gotowane 120g [3] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Paszтет drobiowy 100g [1,6,7,9] Ogórek kiszony 100g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY						
Mandarynka 150g	Skyr 140g [7]	Banan 150g	Jogurt 150g [7]	Serek homogenizowany 150g [7]	Kefir 150g [7]	Jogurt pitny 250g [1,7]
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy						
E: 2274kcal, B: 102g, T: 90g, NKT: 34g, W: 280g, C: 45g, S: 6g, F: 33g	E: 2199kcal, B: 107g, T: 67g, NKT: 12g, W: 308g, C: 33g, S: 8g, F: 34g	E: 2189kcal, B: 100g, T: 71g, NKT: 20g, W: 303g, C: 56g, S: 5g, F: 30g	E: 2216kcal, B: 98g, T: 83g, NKT: 25g, W: 284g, C: 49g, S: 7g, F: 30g	E: 2266kcal, B: 133g, T: 86g, NKT: 25g, W: 275g, C: 25g, S: 7g, F: 33g	E: 2102kcal, B: 112g, T: 69g, NKT: 16g, W: 275g, C: 35g, S: 6g, F: 33g	E: 2216kcal, B: 100g, T: 73g, NKT: 17g, W: 306g, C: 62g, S: 8g, F: 31g
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
29.01.2025	30.01.2025	31.01.2025	01.02.2025	02.02.2025	03.02.2025	04.02.2025
ŚNIADANIE						
Grahamka 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Grahamka 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Ogórek kiszony 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 250ml [1,7] Bułka mleczna 80g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 150g Dżemik 25g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10] Pomidor 150g Rukola 10g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Ogórek kiszony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 50g [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 zacierką 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 150g Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Pieczeń ze schabu 100g [1,7] Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml [9] Pierogi z serem 200g [1,3,7] Jogurt 150g [7] Banan 150g Kompot bez cukru 250ml	Koperkowa z zacierką 500ml [1,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 150g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Mini marchewka 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Makaron z mięsem i warzywami 300g [1,7] Jabłko 150g Kompot bez cukru 250ml	Krem z kalafiora 500ml [7,9] Udko gotowane 250g Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 80g [7] Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Pulpet drobiowy na parze w sosie koperkowym 130g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Marchewka gotowana 150g [1,7] Kompot bez cukru 250ml	Szpinakowa z ryżem 500ml [7,9] Ryba po grecku 200g [4,9] Ziemniaki 250g Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek kanapkowy 125g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek wiejski 150g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Jajko gotowane 120g [3] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Paszтет drobiowy 100g [1,6,7,9] Ogórek kiszony 100g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY						
Jabłko 150g	Skyr 140g [7]	Banan 150g	Jogurt 150g [7]	Serek homogenizowany 150g [7]	Kefir 150g [7]	Jogurt pitny 250g [1,7]
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: 94g, T: 94g, NKT: 37g, W: 293g, C: 49g, S: 6g, F: 27g	E: 2241kcal, B: 113g, T: 67g, NKT: 16g, W: 306g, C: 70g, S: 8g, F: 19g	E: 2262kcal, B: 102g, T: 66g, NKT: 17g, W: 331g, C: 64g, S: 5g, F: 31g	E: 2355kcal, B: 102g, T: 89g, NKT: 27g, W: 298g, C: 48g, S: 6g, F: 21g	E: 2202kcal, B: 127g, T: 79g, NKT: 25g, W: 254g, C: 22g, S: 8g, F: 20g	E: 21510kcal, B: 108g, T: 66g, NKT: 16g, W: 296g, C: 36g, S: 6g, F: 28g	E: 2262kcal, B: 100g, T: 71g, NKT: 17g, W: 320g, C: 62g, 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
29.01.2025	30.01.2025	31.01.2025	01.02.2025	02.02.2025	03.02.2025	04.02.2025
ŚNIADANIE						
Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Ser żółty wędzony 50g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Ogórek kiszony 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Mus warzywno-owocowy 100g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10] Ogórek zielony 100g Rukola 10g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Ogórek kiszony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Rosół z makaronem 500ml [1,9] Pieczeń ze schabu 100g [1,7] Ziemniaki 250g Brukselka 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml [9] Leczo z fasolą 350g [1] Ryz brązowy 200g Kompot bez cukru 250ml	Pieczarkowa z makaronem 500ml [1,7,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 150g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Łazanki 300g [1,6,7,10] Jabłko 150g Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonego groszku 500ml [7,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Kapuśniak 500ml [6,7,9,10] Pulpet drobiowy na parze w sosie koperkowym 130g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Marchewka z groszkiem 150g [1,7] Kompot bez cukru 250ml	Szpinakowa z ryżem 500ml [7,9] Ryba po grecku 200g [4,9] Ziemniaki 250g Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Serek kanapkowy 125g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 80g [6,7,10] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 80g [6,7,10] Papryka 50g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Jajko gotowane 120g [3] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Pasztet drobiowy 100g [1,6,7,9] Ogórek kiszony 100g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY						
Jabłko 150g	Skyr 140g [7]	Jabłko 150g	Jogurt 150g [7]	Serek homogenizowany 150g [7]	Kefir 150g [7]	Jogurt pitny 250g [1,7]
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy						
E: 2228kcal, B: 97g, T: 89g, NKT: 33g, W: 277g, C: 46g, S: 5g, F: 35g	E: 2176kcal, B: 104g, T: 67g, NKT: 12g, W: 307g, C: 32g, S: 8g, F: 41g	E: 2098kcal, B: 99g, T: 72g, NKT: 20g, W: 283g, C: 39g, S: 5g, F: 37g	E: 2208kcal, B: 97g, T: 84g, NKT: 25g, W: 284g, C: 44g, S: 7g, F: 33g	E: 2242kcal, B: 132g, T: 85g, NKT: 25g, W: 255g, C: 21g, S: 8g, F: 35g	E: 2133kcal, B: 113g, T: 67g, NKT: 16g, W: 290g, C: 36g, S: 6g, F: 42g	E: 2194kcal, B: 98g, T: 72g, NKT: 17g, W: 308g, C: 61g, S: 7g, F: 38g
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.						