

DIETA PODSTAWOWA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
05.03.2025	06.03.2025	07.03.2025	08.03.2025	09.03.2025	10.03.2025	11.03.2025
<b>ŚNIADANIE</b>						
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta rybna 120g [4,7] Papryka 50g  Herbata bez cukru 250ml	Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g  Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Kajzerka 50g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g  Herbata bez cukru 250ml	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g  Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Chleb pszenno-żytni 70g [1] Chleb razowy 80g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Mus warzywno-owocowy 100g Herbata bez cukru 250ml	Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Papryka 50g  Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [7]	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Roszponka 10g Skyr 140g [7] Herbata bez cukru 250ml
<b>OBIAD</b>						
Grycikowa z kalafiem 500ml [1,9] Leczo z fasolą 350g [1] Ryż brązowy 200g  Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Filet duszony 100g [1,7] Ziemniaki 250g Brokuł 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 500ml [9] Ryba gotowana w sosie koperkowym 200g [1,4,7] Ziemniaki 250g Mini marchewka 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9] Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9] Mieszanka warzyw 150g [7]  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	Krem z brokuła 500ml [7,9] Fasolka po bretońsku 250g [6,7,10] Bułka 100g [1] Jabłko 150g  Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Kotlet mielony pieczony 100g [1,3] Ziemniaki 250g Bukiet warzyw 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml
<b>KOLACJA</b>						
Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10] Ogórek zielony 100g  Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Dżemik 25g Pomidor 150g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Ogórek zielony 100g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] Pomidor 150g Dżemik 25g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Serek kanapkowy 125g [7] Ogórek zielony 100g  Herbata bez cukru 250g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>						
Banan 150g	Serek homogenizowany [7]	Gruszka 150g	Jogurt 150g [7]	Serek wiejski 150g [7]	Kefir 150g [7]	Pomarańcza 200g
<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: 2156kcal, B: 82g, T: 69g, NKT: 17g, W: 318g, C: 59g, S: 7g, F: 34g	E: 2114kcal, B: 118g, T: 71g, NKT: 19g, W: 261g, C: 31g, S: 6g, F: 25g	E: 2073kcal, B: 94g, T: 71g, NKT: 20g, W: 279g, C: 60g, S: 5g, F: 30g	E: 2208kcal, B: 89g, T: 98g, NKT: 29g, W: 255g, C: 42g, S: 5g, F: 24g	E: 2085kcal, B: 100g, T: 91g, NKT: 28g, W: 230g, C: 41g, S: 7g, F: 26g	E: 2275kcal, B: 116g, T: 69g, NKT: 20g, W: 315g, C: 49g, S: 7g, F: 38g	E: 2163kcal, B: 97g, T: 92g, NKT: 30g, W: 249g, C: 37g, S: 6g, F: 28g
<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
05.03.2025	06.03.2025	07.03.2025	08.03.2025	09.03.2025	10.03.2025	11.03.2025
<b>ŚNIADANIE</b>						
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta rybna 120g [4,7] Pomidor 150g  Herbata bez cukru 250ml	Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g  Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250ml	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g  Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Mus warzywno-owocowy 100g  Herbata bez cukru 250ml	Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Pomidor 150g  Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [7]	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Roszponka 10g Skyr 140g [7] Herbata bez cukru 250ml
<b>OBIAD</b>						
Grycikowa z kalafiem 500ml [1,9] Ryż z jabłkiem 350g [7] Jogurt owocowy 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Filet duszony 100g [1,7] Ziemniaki 250g Brokuł 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 500ml [9]  Ryba gotowana w sosie koperkowym 200g [1,4,7] Ziemniaki 250g Mini marchewka 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml	Barszcz z ziemniakami 500ml [1,7,9]  Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9] Bukiet warzyw 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1] Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml	Krem z brokuła 500ml [7,9] Pierogi z owocami 220g [1,7] Jogurt 150g [7] Jabłko 150g  Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Kotlet mielony pieczony 100g [1,3] Ziemniaki 250g Bukiet warzyw 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml
<b>KOLACJA</b>						
Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10] Pomidor 150g  Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Dżemik 25g Pomidor 150g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Pomidor 150g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] Pomidor 150g Dżemik 25g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek kanapkowy 125g [7] Pomidor 150g  Herbata bez cukru 250g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>						
Banan 150g	Serek homogenizowany 150g [7]	Jabłko 150g	Jogurt 150g [7]	Serek wiejski 150g [7]	Kefir 150g [7]	Jabłko 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: 2403kcal, B: 85g, T: 69g, NKT: 18g, W: 373g, C: 93g, S: 6g, F: 25g	E: 2347kcal, B: 127g, T: 78g, NKT: 22g, W: 297g, C: 33g, S: 8g, F: 23g	E: 2184kcal, B: 97g, T: 71g, NKT: 20g, W: 302g, C: 56g, S: 5g, F: 27g	E: 2356kcal, B: 91g, T: 97g, NKT: 29g, W: 290g, C: 40g, S: 5g, F: 20g	E: 2274kcal, B: 106g, T: 91g, NKT: 28g, W: 270g, C: 41g, S: 8g, F: 22g	E: 2280kcal, B: 99g, T: 72g, NKT: 21g, W: 318g, C: 68g, S: 7g, F: 18g	E: 2308kcal, B: 101g, T: 93g, NKT: 30g, W: 281g, C: 37g, S: 7g, F: 27g
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
05.03.2025	06.03.2025	07.03.2025	08.03.2025	09.03.2025	10.03.2025	11.03.2025
<b>ŚNIADANIE</b>						
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta rybna 120g [4,7] Papryka 50g  Herbata bez cukru 250ml	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g  Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Zupa mleczna z zacierką 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	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g  Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Jabłko 150g  Herbata bez cukru 250ml	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Papryka 50g  Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [7]	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Roszponka 10g Skyr 140g [7] Herbata bez cukru 250ml
<b>OBIAD</b>						
Grycikowa z kalafiem 500ml [1,9] Leczo z fasolą 350g [1] Ryż brązowy 200g  Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Filet duszony 100g [1,7] Ziemniaki 250g Brokuł 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 500ml [9] Ryba gotowana w sosie koperkowym 200g [1,4,7] Ziemniaki 250g Surówka z selera 200g [9]  Kompot bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9]  Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9] Mieszanka warzyw 150g [7] 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	Krem z brokuła 500ml [7,9] Fasolka po bretońsku 250g [6,7,10] Grahamka 100g [1] Jabłko 150g  Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Kotlet mielony pieczony 100g [1,3] Ziemniaki 250g Bukiet warzyw 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml
<b>KOLACJA</b>						
Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,7,10] Ogórek zielony 100g  Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Pomidor 150g Rzodkiewka 50g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Ogórek zielony 100g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] Pomidor 150g Jajko 60g [3] Herbata bez cukru 250ml	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] Serek kanapkowy 125g [7] Ogórek zielony 100g  Herbata bez cukru 250g
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>						
Jabłko 150g	Serek homogenizowany 150g [7]	Jabłko 150g	Jogurt 150g [7]	Serek wiejski 150g [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: 2178kcal, B: 83g, T: 70g, NKT: 17g, W: 325g, C: 46g, S: 8g, F: 42g	E: 2170kcal, B: 121g, T: 69g, NKT: 18g, W: 283g, C: 32g, S: 7g, F: 35g	E: 2232kcal, B: 102g, T: 72g, NKT: 19g, W: 318g, C: 52g, S: 6g, F: 46g	E: 2399kcal, B: 95g, T: 98g, NKT: 29g, W: 302g, C: 44g, S: 6g, F: 35g	E: 2267kcal, B: 111g, T: 97g, NKT: 29g, W: 254g, C: 34g, S: 8g, F: 33g	E: 2351kcal, B: 119g, T: 70g, NKT: 20g, W: 337g, C: 50g, S: 7g, F: 50g	E: 2339kcal, B: 103g, T: 93g, NKT: 30g, W: 292g, C: 36g, S: 7g, F: 39g
<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>						