

DIETA PODSTAWOWA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
26.03.2025	27.03.2025	28.03.2025	29.03.2025	30.03.2025	31.03.2025	01.04.2025
ŚNIADANIE						
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g	Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser żółty wędzony 50g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,3,7] Kajzerka 50g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Papryka 50g Roszponka 10g	Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 100g [6,9,10] Papryka 50g Sałata zielona 10g Jogurt 150g [7]	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,9,10] Pomidor 150g Roszponka 10g Serek homogenizowany 150g [7] Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [7]	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]	Rogal maślany 70g [1,7] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Dżem niskosłodzony 25g
Herbata bez cukru 250ml		Herbata bez cukru 250ml	Herbata bez cukru 250ml			Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Pomidorowa z makaronem 500ml [1,7,9] Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1] Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 200g	Krupnik 500ml [1,9] Filet duszony 100g [1,7] Ziemniaki 250g Surówka z selera 200g [9]	Zupa krem z zielonego groszku 500ml [7,9] Ryba gotowana w sosie koperkowym 200g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Mini marchewka 150g [7]	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Leczo z fasolą 350g [1,9] Ryż brązowy 200g	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g [7]	Pieczarkowa z makaronem 500ml [1,7,9] Fasolka po bretońsku 250g [6,7,10] Bułka 100g [1] Jabłko 150g	Koperkowa z zacierką 500ml [1,3,9] Kotlet mielony pieczony 100g [1,3] Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 200g
Kompot bez cukru 250ml	Kompot bez cukru 250ml	Kompot bez cukru 250ml	Kompot bez cukru 250ml	Kompot bez cukru 250ml	Kompot bez cukru 250ml	Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Serek kanapkowy 125g [7] Ogórek zielony 100g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Dżemik 25g Pomidor 150g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Papryka 50g Sałata zielona 10g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,9,10] Ser twarogowy topiony 34g [7] Ogórek zielony 100g Herbata bez cukru 250g
Herbata bez cukru 250g	Herbata bez cukru 250g	Herbata bez cukru 250ml	Herbata bez cukru 250ml	Herbata bez cukru 250g	Herbata bez cukru 250g	
POSIŁEK DODATKOWY						
Serek wiejski 150g [7]	Banan 150g	Gruszka 150g	Mus warzywno-owocowy 100g	Jogurt pitny 250g [1,7]	Kefir 150g [7]	Pomarańcza 200g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy						
E: 2211kcal, B: 112g, T: 85g, NKT: 22g, W: 264g, C: 43g, S: 9g, F: 29g	E: 2243kcal, B: 97g, T: 77g, NKT: 29g, W: 306g, C: 63g, S: 5g, F: 32g	E: 2139kcal, B: 98g, T: 73g, NKT: 21g, W: 290g, C: 61g, S: 5g, F: 33g	E: 2146kcal, B: 74g, T: 83g, NKT: 22g, W: 294g, C: 40g, S: 6g, F: 34g	E: 2204kcal, B: 141g, T: 85g, NKT: 19g, W: 231g, C: 45g, S: 4g, F: 23g	E: 2216kcal, B: 115g, T: 69g, NKT: 20g, W: 301g, C: 47g, S: 7g, F: 35g	E: 2318kcal, B: 100g, T: 99g, NKT: 28g, W: 270g, C: 53g, S: 7g, F: 28g
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
26.03.2025	27.03.2025	28.03.2025	29.03.2025	30.03.2025	31.03.2025	01.04.2025
ŚNIADANIE						
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,3,7] Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250ml	Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 100g [6,9,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Jogurt 150g [7] Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,9,10] Pomidor 150g Roszponka 10g Serek homogenizowany 150g [7] Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [7]	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]	Rogal maślany 70g [1,7] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 150g Dżem niskosłodzony 25g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Pomidorowa z makaronem 500ml [1,7,9] Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1] Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 200g Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Filet duszony 100g [1,7] Ziemniaki 250g Surówka z selera 200g [9] Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z brokuła 500ml [7,9] Ryba gotowana w sosie koperkowym 200g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Mini marchewka 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Pyzy z mięsem 300g [1,7] Bukiet warzyw 150g Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko gotowane 250g Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną 50g [7] Kompot bez cukru 250ml	Ziemniaczanka 500ml [9] Pierogi z owocami 220g [1,7] Jogurt 150g [7] Jabłko 150g Kompot bez cukru 250ml	Koperkowa z zacierką 500ml [1,3,9] Kotlet mielony pieczony 100g [1,3] Ziemniaki 250g Brokuł 150g [7] Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek kanapkowy 125g [7] 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 biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	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] Wędlina drobiowa 80g [6,9,10] Ser twarogowy topiony 34g [7] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY						
Serek wiejski 150g [7]	Banan 150g	Skyr 140g [7]	Mus warzywno-owocowy 100g	Jogurt pitny 250g [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: 2305kcal, B: 120g, T: 90g, NKT: 23g, W: 270g, C: 40g, S: 9g, F: 34g	E: 2379kcal, B: 90g, T: 79g, NKT: 29g, W: 343g, C: 66g, S: 5g, F: 32g	E: 2223kcal, B: 113g, T: 72g, NKT: 21g, W: 293g, C: 49g, S: 6g, F: 25g	E: 2189kcal, B: 73g, T: 88g, NKT: 28g, W: 287g, C: 34g, S: 8g, F: 20g	E: 2343kcal, B: 144g, T: 80g, NKT: 19g, W: 270g, C: 46g, S: 5g, F: 18g	E: 2288kcal, B: 97g, T: 71g, NKT: 21g, W: 323g, C: 66g, S: 7g, F: 18g	E: 2394kcal, B: 103g, T: 98g, NKT: 29g, W: 288g, C: 49g, S: 6g, 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
26.03.2025	27.03.2025	28.03.2025	29.03.2025	30.03.2025	31.03.2025	01.04.2025
ŚNIADANIE						
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Ser żółty wędzony 50g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,3,7] 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 100g [6,9,10] Papryka 50g Sałata zielona 10g Jogurt 150g [7] Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbasa drobiowa 100g [6,9,10] Pomidor 150g Roszponka 10g Serek homogenizowany 150g [7] Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [7]	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] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Pomidorowa z makaronem 500ml [1,7,9] Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1] Ziemniaki 250g Surówka z marchewki 200g Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Filet duszony 100g [1,7] Ziemniaki 250g Surówka z selera 200g [9] Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonego groszku 500ml [7,9] Ryba gotowana w sosie koperkowym 200g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Mieszanka warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Leczo z fasolą 350g [1,9] Ryz brązowy 200g Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Pieczarkowa z makaronem 500ml [1,7,9] Fasolka po bretońsku 250g [6,7,10] Grahamka 100g [1] Jabłko 150g Kompot bez cukru 250ml	Koperkowa z zacierką 500ml [1,3,9] Kotlet mielony pieczony 100g [1,3] Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 200g Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Serek kanapkowy 125g [7] 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 biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Papryka 50g 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] Wędlina drobiowa 80g [6,9,10] Ser twarogowy topiony 34g [7] Ogórek zielony 100g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY						
Serek wiejski 150g [7]	Jabłko 150g	Skyr 140g [7]	Jabłko 150g	Jogurt pitny 250g [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: 2267kcal, B: 111g, T: 97g, NKT: 29g, W: 254g, C: 34g, S: 8g, F: 33g	E: 2258kcal, B: 99g, T: 78g, NKT: 29g, W: 312g, C: 51g, S: 6g, F: 43g	E: 2310kcal, B: 120g, T: 72g, NKT: 20g, W: 318g, C: 45g, S: 6g, F: 47g	E: 2265kcal, B: 75g, T: 84g, NKT: 22g, W: 324g, C: 44g, S: 7g, F: 43g	E: 2317kcal, B: 145g, T: 85g, NKT: 19g, W: 257g, C: 44g, S: 5g, F: 29g	E: 2293kcal, B: 118g, T: 70g, NKT: 20g, W: 322g, C: 48g, S: 7g, F: 48g	E: 2299kcal, B: 96g, T: 94g, NKT: 25g, W: 286g, C: 34g, 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						