

DIETA PODSTAWOWA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
09.04.2025	10.04.2025	11.04.2025	12.04.2025	13.04.2025	14.04.2025	15.04.2025
<b>ŚNIADANIE</b>						
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Jogurt 150g [7] Herbata bez cukru 250ml	Bułka mleczna 80g [1,7] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Dżem niskosłodzony 25g  Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Rzodkiewka 50g Roszponka 10g Serek homogenizowany 150g [7]  Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Grahamka 100g [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 pszenno-żytni 50g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 80g [6,7,9] Pomidor 150g  Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Papryka 50g  Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 250ml [1,7] Bułka pszenna 100g [1,7] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250ml
<b>OBIAD</b>						
Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Leczo z fasolą 350g [1,9] Ryż brązowy 200g  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	Pomidorowa z ryżem 500ml [7,9] Ryba gotowana 100g [4,7] Ziemniaki 250g Surówka z kiszonej kapusty 200g  Kompot bez cukru 250ml	Grochówka 500ml [6,7,9,10] Pierogi z mięsem 220g [1,7] Sałatka warzywna 200g [10]  Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z brokuła 500ml [7,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 150g [1,7]  Kompot bez cukru 250ml	Żurek z ziemniakami 500ml [6,7,9,10] Stek ze schabu pieczony 120g [1] Ziemniaki 250g Buraki 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
<b>KOLACJA</b>						
Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Ogórek zielony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 100g [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 Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Jajko 60g [3] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Paszтет drobiowy 100g [1,6,7,9] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>						
Mus warzywno-owocowy 100g	Serek wiejski 150g [7]	Pomarańcza 300g	Jogurt pitny 250g [1,7]	Jabłko 150g	Skyr 140g [7]	Jogurt 150g [7]
<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: 2151kcal, B: 88g, T: 69g, NKT: 18g, W: 312g, C: 50g, S: 7g, F: 35g	E: 2276kcal, B: 109g, T: 90g, NKT: 28g, W: 270g, C: 55g, S: 5g, F: 24g	E: 2166kcal, B: 109g, T: 80g, NKT: 24g, W: 268g, C: 54g, S: 6g, F: 31g	E: 2239kcal, B: 104g, T: 87g, NKT: 25g, W: 273g, C: 41g, S: 12g, F: 25g	E: 2224kcal, B: 110g, T: 95g, NKT: 11g, W: 292g, C: 50g, S: 5g, F: 31g	E: 2059kcal, B: 104g, T: 59g, NKT: 11g, W: 318g, C: 50g, S: 5g, F: 34g	E: 2083kcal, B: 92g, T: 76g, NKT: 18g, W: 271g, C: 31g, S: 6g, F: 25g
<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, 11 – sezam i produkty pochodne						
<b>JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW.</b>						

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
09.04.2025	10.04.2025	11.04.2025	12.04.2025	13.04.2025	14.04.2025	15.04.2025
<b>ŚNIADANIE</b>						
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Jogurt 150g [7] Herbata bez cukru 250ml	Bułka mleczna 80g [1,7] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 150g Dżem niskosłodzony 25g  Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Pomidor 150g Roszponka 10g Serek homogenizowany 150g [7]  Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 80g [6,7,9] Pomidor 150g  Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Pomidor 150g  Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 250ml [1,7] Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250ml
<b>OBIAD</b>						
Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Pyzy z mięsem 300g [1,7] Bukiet warzyw 150g  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	Pomidorowa z ryżem 500ml [7,9] Ryba gotowana 100g [4,7] Ziemniaki 250g Brokuł 150g [7]  Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Pierogi z mięsem 220g [1,7] Surówka z selera 200g [9]  Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z brokuła 500ml [7,9] Udko gotowane 250g Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Koperkowa z zacierką 500ml [9] Schab duszony 100g [1,7] Ziemniaki 250g Buraki 200g  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
<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] Ser twarogowy topiony 34g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Pomidor 150g Rukola 10g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 100g [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 Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250g	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] Paszтет drobiowy 100g [1,6,7,9] Pomidor 150g Rukola 10g  Herbata bez cukru 250ml
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>						
Mus warzywno-owocowy 100g	Serek wiejski 150g [7]	Jabłko 150g	Jogurt pitny 250g [1,7]	Jabłko 150g	Skyr 140g [7]	Jogurt 150g [7]
<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: 2193kcal, B: 87g, T: 74g, NKT: 24g, W: 305g, C: 44g, S: 9g, F: 21g	E: 2393kcal, B: 109g, T: 89g, NKT: 20g, W: 298g, C: 54g, S: 5g, F: 20g	E: 2258kcal, B: 102g, T: 81g, NKT: 26g, W: 292g, C: 49g, S: 5g, F: 23g	E: 2194kcal, B: 91g, T: 86g, NKT: 24g, W: 276g, C: 39g, S: 11g, F: 22g	E: 2385kcal, B: 113g, T: 90g, NKT: 30g, W: 295g, C: 50g, S: 6g, F: 28g	E: 2206kcal, B: 107g, T: 58g, NKT: 12g, W: 328g, C: 49g, S: 5g, F: 26g	E: 2279kcal, B: 98g, T: 80g, NKT: 19g, W: 303g, C: 34g, S: 6g, F: 26g
<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, 11 – sezam i produkty pochodne</b>						
<b>JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW</b>						

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
09.04.2025	10.04.2025	11.04.2025	12.04.2025	13.04.2025	14.04.2025	15.04.2025
<b>ŚNIADANIE</b>						
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Jogurt 150g [7] Herbata bez cukru 250ml	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Rzodkiewka 50g  Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Rzodkiewka 50g Roszponka 10g Serek homogenizowany 150g [7]  Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [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] Parówka drobiowa 80g [6,7,9] Pomidor 150g  Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Papryka 50g  Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250ml
<b>OBIAD</b>						
Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Leczo z fasolą 350g [1,9] Ryż brązowy 200g  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	Pomidorowa z ryżem 500ml [7,9] Ryba gotowana 100g [4,7] Ziemniaki 250g Surówka z kiszonej kapusty 200g Kompot bez cukru 250ml	Grochówka 500ml [6,7,9,10] Pyzy ziemniaczane z mięsem 300g [1,7] Sałatka warzywna 200g [10] Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z brokuła 500ml [7,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 150g [1,7] Kompot bez cukru 250ml	Żurek z ziemniakami 500ml [6,7,9,10] Stek ze schabu pieczony 120g [1] Ziemniaki 250g Brukselka 150g [7] 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
<b>KOLACJA</b>						
Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g  Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Ogórek zielony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 100g [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 Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	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] Paszтет drobiowy 100g [1,6,7,9] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>						
Jabłko 150g	Serek wiejski 150g [7]	Jabłko 150g	Jogurt pitny 250g [1,7]	Jabłko 150g	Skyr 140g [7]	Jogurt 150g [7]
<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: 2257kcal, B: 89g, T: 70g, NKT: 18g, W: 340g, C: 52g, S: 7g, F: 43g	E: 2346kcal, B: 112g, T: 86g, NKT: 26g, W: 299g, C: 45g, S: 5g, F: 36g	E: 2193kcal, B: 109g, T: 80g, NKT: 24g, W: 277g, C: 43g, S: 6g, F: 36g	E: 2234kcal, B: 93g, T: 81g, NKT: 24g, W: 299g, C: 40g, S: 12g, F: 32g	E: 2337kcal, B: 114g, T: 95g, NKT: 31g, W: 275g, C: 45g, S: 6g, F: 37g	E: 2142kcal, B: 108g, T: 63g, NKT: 13g, W: 306g, C: 38g, S: 5g, F: 41g	E: 2178kcal, B: 98g, T: 77g, NKT: 18g, W: 291g, C: 32g, S: 7g, F: 37g
<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, 11 – sezam i produkty pochodne</b>						
<b>JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW</b>						