

DIETA PODSTAWOWA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
30.04.2025	01.05.2025	02.05.2025	03.05.2025	04.05.2025	05.05.2025	06.05.2025
ŚNIADANIE						
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] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 50g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Kiełbaski drobiowe 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Rzodkiewka 50g Roszponka 10g Serek homogenizowany 150g [7] Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Chleb pszenno-żytni 50g [1] Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 50g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,9] Pomidor 150g Rukola 10g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser żółty wędzony 50g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Żurek z ziemniakami 500ml [6,7,9,10] Stek ze schabu pieczony 120g [1] Ziemniaki 250g Buraki 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 Mini marchewka 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z brokuła 500ml [7,9] Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1] Ziemniaki 250g Sałatka z czerwonej kapusty 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	Grochówka 500ml [6,7,9,10] Pierogi z mięsem 220g [1,7] Surówka z marchewki 200g Kompot bez cukru 250ml	Pieczarkowa z makaronem 500ml [1,7,9] Potrawka z kurczaka 130g [1,7,9] Ryż z warzywami 300g Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Serek kanapkowy 125g [7] 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] Ogórek kiszony 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 fromage 80g [7] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser biały 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Dżem niskosłodzony 25g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g Skyr 140g [7] Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY						
Mus owocowy 100g	Skyr 140g [7]	Pomarańcza 300g	Serek homogenizowany 150g [7]	Jabłko 150g	Jogurt 150g [1,7]	Banan 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: 2276kcal, B: 103g, T: 78g, NKT: 26g, W: 307g, C: 56g, S: 7g, F: 31g	E: 2179kcal, B: 109g, T: 87g, NKT: 19g, W: 252g, C: 38g, S: 8g, F: 27g	E: 2146kcal, B: 108g, T: 78g, NKT: 24g, W: 268g, C: 57g, S: 5g, F: 30g	E: 2134kcal, B: 99g, T: 95g, NKT: 29g, W: 235g, C: 33g, S: 6g, F: 29g	E: 2069kcal, B: 115g, T: 81g, NKT: 21g, W: 232g, C: 39g, S: 6g, F: 26g	E: 2337kcal, B: 107g, T: 75g, NKT: 19g, W: 324g, C: 61g, S: 8g, F: 33g	E: 2189kcal, B: 114g, T: 69g, NKT: 18g, W: 291g, C: 53g, S: 5g, F: 26g
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						
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW.						

DIETA ŁATWOSTRAWNA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
30.04.2025	01.05.2025	02.05.2025	03.05.2025	04.05.2025	05.05.2025	06.05.2025
ŚNIADANIE						
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 Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbaski drobiowe 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Pomidor 150g Roszponka 10g Serek homogenizowany 150g [7] Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	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] Wędlina drobiowa 80g [6,7,9] Pomidor 150g Rukola 10g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 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 Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Koperkowa z zacierką 500ml [9] Schab duszony 100g [1,7] Ziemniaki 250g Buraki 200g 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 Mini marchewka 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z brokuła 500ml [7,9] Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1] Ziemniaki 250g Surówka z selera 200g [9] Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko gotowane 250g Ziemniaki 250g Sałata zielona ze śmietaną 50g [7] Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Pierogi z mięsem 220g [1,7] Surówka z marchewki 200g Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa 500ml [7,9] Potrawka z kurczaka 130g [1,7,9] Ryż z warzywami 300g Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek kanapkowy 125g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Paszтет drobiowy 100g [1,6,7,9] Ogórek kiszony 100g 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 fromage 80g [7] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Dżemik niskosłodzony 25g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Pomidor 150g Roszponka 10g Skyr 140g [7] Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY						
Mus owocowy 100g	Skyr 140g [7]	Jabłko 150g	Serek homogenizowany 150g [7]	Jabłko 150g	Jogurt 150g [1,7]	Banan 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: 2295kcal, B: 102g, T: 74g, NKT: 26g, W: 319g, C: 55g, S: 6g, F: 27g	E: 2354kcal, B: 111g, T: 87g, NKT: 19g, W: 292g, C: 33g, S: 8g, F: 20g	E: 2189kcal, B: 97g, T: 81g, NKT: 26g, W: 292g, C: 49g, S: 5g, F: 23g	E: 2320kcal, B: 103g, T: 93g, NKT: 29g, W: 282g, C: 34g, S: 7g, F: 30g	E: 2194kcal, B: 118g, T: 76g, NKT: 22g, W: 269g, C: 39g, S: 6g, F: 20g	E: 2259kcal, B: 94g, T: 72g, NKT: 18g, W: 319g, C: 56g, S: 8g, F: 21g	E: 2249kcal, B: 109g, T: 63g, NKT: 13g, W: 324g, C: 53g, S: 5g, F: 23g
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						
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW						

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
30.04.2025	01.05.2025	02.05.2025	03.05.2025	04.05.2025	05.05.2025	06.05.2025
ŚNIADANIE						
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kiełbaski drobiowe 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Rzodkiewka 50g Roszponka 10g Serek homogenizowany 150g [7] Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,9] Pomidor 150g Rukola 10g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Ogórek kiszony 100g 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] Ser żółty wędzony 50g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Żurek z ziemniakami 500ml [6,7,9,10] Stek ze schabu pieczony 120g [1] Ziemniaki 250g Brukselka 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	Pomidorowa z ryżem 500ml [7,9] Ryba gotowana 100g [4,7] Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z brokuła 500ml [7,9] Pieczeń wieprzowa duszona 100g [1] Ziemniaki 250g Sałatka z czerwonej kapusty 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	Grochówka 500ml [6,7,9,10] Pyzy ziemniaczane z mięsem 300g [1,7] Surówka z marchewki 200g Kompot bez cukru 250ml	Pieczarkowa z makaronem 500ml [1,7,9] Potrawka z kurczaka 130g [1,7,9] Ryż z warzywami 300g Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA						
Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Serek kanapkowy 125g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Paszтет drobiowy 100g [1,6,7,9] Ogórek kiszony 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 fromage 80g [7] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały 100g [7] Pomidor 150g Rzodkiewka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g Skyr 140g [7] Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY						
Sok warzywny 330ml	Skyr 140g [7]	Jabłko 150g	Serek homogenizowany 150g [7]	Jabłko 150g	Jogurt 150g [1,7]	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: 2269kcal, B: 105g, T: 70g, NKT: 19g W: 326g, C: 44g, S: 9g, F: 43g	E: 2291kcal, B: 113g, T: 88g, NKT: 19g, W: 278g, C: 37g, S: 8g, F: 32g	E: 2171kcal, B: 110g, T: 79g, NKT: 25g, W: 273g, C: 43g, S: 5g, F: 34g	E: 2247kcal, B: 103g, T: 96g, NKT: 29g, W: 261g, C: 32g, S: 6g, F: 35g	E: 2182kcal, B: 119g, T: 82g, NKT: 22g, W: 258g, C: 37g, S: 6g, F: 32g	E: 2324kcal, B: 98g, T: 71g, NKT: 19g, W: 345g, C: 51g, S: 9g, F: 42g	E: 2452kcal, B: 134g, T: 78g, NKT: 20g, W: 321g, C: 41g, S: 5g, F: 36g
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						
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW						