

DIETA PODSTAWOWA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
21.05.2025	22.05.2025	23.05.2025	24.05.2025	25.05.2025	26.05.2025	27.05.2025
ŚNIADANIE						
Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Roszponka 10g Dżem niskosłodzony 50g	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	Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta rybna 120g [4,7] Papryka 50g Roszponka 10g Banan 150g	Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Kiełbaski drobiowe 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g	Chleb pszenno-żytni 50g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,9] Pomidor 150g Rukola 10g	Rogał maślany 70g [1,7] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Ogórek zielony 100g Dżemik 50g Jabłko 150g	Zupa mleczna z zacierką 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
Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]		Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Herbata bez cukru 250ml	Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Krupnik 500ml [1,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 200g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7]	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Gulasz mięsny z warzywami 220g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1]	Szpinakowa z ziemniakami 500ml [7,9] Leczo z fasolą 350g [1] Ryż brązowy 200g	Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9] Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9] Bukiet warzyw 150g [7]	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g [7]	Krem z zielonego groszku 500ml [7,9] Pulpet drobiowy na parze w sosie koperkowym 130g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera 200g [9] 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	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] Papryka 50g 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] Ser twarogowy topiony 34g [7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml
POSIŁEK DODATKOWY						
Jogurt pitny 250g [1,7]	Pomarańcza 300g	Serek homogenizowany 150g [7]	Skyr 140g [7]	Serek wiejski 150g [7]	Jogurt 150g [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: 2176kcal, B: 108g, T: 67g, NKT: 17g, W: 301g, C: 70g, S: 6g, F: 29g	E: 2277kcal, B: 96g, T: 88g, NKT: 32g, W: 292g, C: 53g, S: 7g, F: 34g	E: 2277kcal, B: 102g, T: 74g, NKT: 20g, W: 318g, C: 62g, S: 5g, F: 34g	E: 2208kcal, B: 108g, T: 83g, NKT: 17g, W: 270g, C: 41g, S: 7g, F: 27g	E: 2131kcal, B: 131g, T: 87g, NKT: 22g, W: 217g, C: 27g, S: 7g, F: 24g	E: 2215kcal, B: 113g, T: 71g, NKT: 18g, W: 302g, C: 71g, S: 5g, F: 41g	E: 2262kcal, B: 103g, T: 66g, NKT: 18g, W: 330g, C: 72g, S: 7g, 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, 11 – sezam i produkty pochodne						
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW.						

DIETA ŁATWOSTRAWNA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
21.05.2025	22.05.2025	23.05.2025	24.05.2025	25.05.2025	26.05.2025	27.05.2025
ŚNIADANIE						
Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 150g Roszponka 10g Dżem niskosłodzony 50g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 50g [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	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta rybna 120g [4,7] Pomidor 150g Roszponka 10g Banan 150g	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Kiełbaski drobiowe 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,9] Pomidor 150g Rukola 10g	Rogal maślany 70g [1,7] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 150g Dżemik 50g Jabłko 150g	Zupa mleczna z zacierką 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
Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]		Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Herbata bez cukru 250ml	Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Krupnik 500ml [1,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 200g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7]	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Gulasz mięsno-jarzynowy 220g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1]	Szpinakowa z ziemniakami 500ml [7,9] Pierogi z serem 220g [1,7] Surówka z marchewki 200g	Barszcz z ziemniakami 500ml [1,7,9] Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9] Bukiet warzyw 150g [7]	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko gotowane 250g Ziemniaki 250g Mini marchewka 150g [7]	Grycikowa z kalafiem 500ml [1,9] Pulpet drobiowy na parze w sosie koperkowym 130g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera 200g [9]	Pomidorowa z ryżem 500ml [7,9] Schab duszony 100g [1,7] Ziemniaki 250g Buraki 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 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 Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml
POSIŁEK DODATKOWY						
Jogurt pitny 250g [1,7]	Sok warzywny 330ml	Serek homogenizowany 150g [7]	Skyr 140g [7]	Serek wiejski 150g [7]	Jogurt 150g [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: 2229kcal, B: 107g, T: 67g, NKT: 18g, W: 312g, C: 69g, S: 5g, F: 24g	E: 2446kcal, B: 103g, T: 92g, NKT: 33g, W: 315g, C: 47g, S: 9g, F: 27g	E: 2384kcal, B: 103g, T: 79g, NKT: 25g, W: 327g, C: 88g, S: 6g, F: 23g	E: 2290kcal, B: 106g, T: 83g, NKT: 23g, W: 288g, C: 34g, S: 7g, F: 18g	E: 2256kcal, B: 133g, T: 82g, NKT: 22g, W: 254g, C: 28g, S: 7g, F: 18g	E: 2217kcal, B: 109g, T: 69g, NKT: 18g, W: 306g, C: 71g, S: 5g, F: 33g	E: 2380kcal, B: 99g, T: 77g, NKT: 28g, W: 336g, C: 71g, S: 7g, F: 25g
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
21.05.2025	22.05.2025	23.05.2025	24.05.2025	25.05.2025	26.05.2025	27.05.2025
ŚNIADANIE						
Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Rozszponka 10g Rzodkiewka 50g	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 rybna 120g [4,7] Papryka 50g Rozszponka 10g Jabłko 150g	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Kiełbaski drobiowe 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,9] Pomidor 150g Rukola 10g	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Ogórek zielony 100g Rzodkiewka 50g Jabłko 150g	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Papryka 50g Sałata zielona 10g
Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]		Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Herbata bez cukru 250ml	Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Krupnik 500ml [1,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 200g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7]	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Gulasz mięsny z warzywami 220g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1]	Szpinakowa z ziemniakami 500ml [7,9] Leczo z fasolą 350g [1] Ryż brązowy 200g	Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9] Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9] Bukiet warzyw 150g [7]	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g [7]	Krem z zielonego groszku 500ml [7,9] Pulpet drobiowy na parze w sosie koperkowym 130g [1,3,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera 200g [9]	Żurek z ziemniakami 500ml [6,7,9,10] Stek ze schabu pieczony 120g [1] Ziemniaki 250g Brukselka 150g [7]
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 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] Papryka 50g 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] Ser twarogowy topiony 34g [7] Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] Ogórek zielony 100g Rozszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250ml
POSIŁEK DODATKOWY						
Jogurt pitny 250g [1,7]	Sok warzywny 330ml	Serek homogenizowany 150g [7]	Skyr 140g [7]	Serek wiejski 150g [7]	Jogurt 150g [7]	Sok warzywny 330ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy						
E: 2220kcal, B: 109g, T: 70g, NKT: 19g, W: 306g, C: 51g, S: 6g, F: 32g	E: 2320kcal, B: 99g, T: 88g, NKT: 32g, W: 302g, C: 45g, S: 8g, F: 37g	E: 2299kcal, B: 103g, T: 74g, NKT: 20g, W: 326g, C: 49g, S: 5g, F: 42g	E: 2294kcal, B: 110g, T: 84g, NKT: 23g, W: 293g, C: 41g, S: 8g, F: 35g	E: 2244kcal, B: 135g, T: 88g, NKT: 22g, W: 244g, C: 26g, S: 6g, F: 7g	E: 2234kcal, B: 116g, T: 67g, NKT: 16g, W: 319g, C: 50g, S: 5g, F: 52g	E: 2294kcal, B: 109g, T: 70g, NKT: 19g W: 328g, C: 46g, S: 9g, F: 42g
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						