

DIETA PODSTAWOWA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
11.06.2025	12.06.2025	13.06.2025	14.06.2025	15.06.2025	16.06.2025	17.06.2025
ŚNIADANIE						
Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Roszponka 10g Dżem niskosłodzony 50g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] 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 Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Kiełbaski drobiowe 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	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]	Rogal maślany 70g [1,7] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Ogórek zielony 100g Dżemik 50g Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	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 Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 200g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Gulasz mięsny z warzywami 220g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Kompot bez cukru 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 500ml [7,9] Leczo z fasolą 350g [1] Ryż brązowy 200g Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9] Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	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
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: 2210kcal, B: 112g, T: 68g, NKT: 18g, W: 303g, C: 74g, S: 6g, F: 32g	E: 2202kcal, B: 86g, T: 93g, NKT: 33g, W: 271g, C: 43g, S: 5g, F: 32g	E: 2277kcal, B: 102g, T: 74g, NKT: 20g, W: 318g, C: 62g, S: 5g, F: 34g	E: 2174kcal, B: 104g, T: 82g, NKT: 22g, W: 267g, C: 37g, S: 7g, F: 23g	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
11.06.2025	12.06.2025	13.06.2025	14.06.2025	15.06.2025	16.06.2025	17.06.2025
ŚNIADANIE						
Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 150g Roszponka 10g Dżem niskosłodzony 50g	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Jogurt 150g [7]	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]	Herbata bez cukru 250ml	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						
Barszcz z ziemniakami 500ml [1,7,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 200g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Gulasz mięsno-jarzynowy 220g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Kompot bez cukru 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 500ml [7,9] Pierogi z serem 220g [1,7] Surówka z marchewki 200g Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9] Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko gotowane 250g Ziemniaki 250g Mini marchewka 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	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] Kompot bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem 500ml [7,9] Schab duszony 100g [1,7] Ziemniaki 250g Buraki 200g 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: 2252kcal, B: 108g, T: 68g, NKT: 18g, W: 315g, C: 72g, S: 5g, F: 24g	E: 2370kcal, B: 93g, T: 98g, NKT: 34g, W: 293g, C: 37g, S: 7g, F: 26g	E: 2384kcal, B: 103g, T: 79g, NKT: 25g, W: 327g, C: 88g, S: 6g, F: 23g	E: 2266kcal, B: 106g, T: 83g, NKT: 22g, W: 285g, C: 31g, S: 7g, F: 19g	E: 2266kcal, B: 106g, T: 82g, NKT: 22g, W: 284g, C: 28g, S: 7g, F: 19g	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
11.06.2025	12.06.2025	13.06.2025	14.06.2025	15.06.2025	16.06.2025	17.06.2025
ŚNIADANIE						
Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Papryka 50g Rozszponka 10g Rzodkiewka 50g	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Jogurt 150g [7]	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]	Herbata bez cukru 250ml	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						
Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 200g [1,4,7,9] Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 500ml [7,9] Gulasz mięsny z warzywami 220g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Kompot bez cukru 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 500ml [7,9] Leczo z fasolą 350g [1] Ryż brązowy 200g Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [1,9] Makaron z sosem bolońskim 330g [1,9] Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	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 Brukselka 150g [7] 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 białe 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: 2254kcal, B: 114g, T: 72g, NKT: 19g, W: 309g, C: 55g, S: 6g, F: 41g	E: 2246kcal, B: 88g, T: 93g, NKT: 33g, W: 281g, C: 35g, S: 7g, F: 36g	E: 2299kcal, B: 103g, T: 74g, NKT: 20g, W: 326g, C: 49g, S: 5g, F: 42g	E: 2260kcal, B: 105g, T: 82g, NKT: 22g, W: 290g, C: 37g, S: 8g, F: 31g	E: 2244kcal, B: 135g, T: 88g, NKT: 22g, W: 244g, C: 26g, S: 7g, F: 29g	E: 2235kcal, 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						