

DIETA PODSTAWOWA						
ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
25.06.2025	26.06.2025	27.06.2025	28.06.2025	29.06.2025	30.06.2025	01.07.2025
ŚNIADANIE						
Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser żółty wędzony 50g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Serek wiejski 150g [7] Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Szyunka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Ser twarogowy top. 34g [7] Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Grahamka 100g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta rybna 120g [4,7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Skyr 140g [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]	Rogał maślany 70g [1,7] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 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						
Kalarepowa 500ml [7,9] Pieczeń ze schabu 100g [1,7] Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 200g Kompot bez cukru 250ml	Pieczarkowa z makaronem 500ml [1,7,9] Fasolka po bretońsku 250g [6,7,10] Kajzerka 50g [1] Banan 150g Kompot bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9] Jajka w sosie musztardowym 220g [1,3,7,10] Ziemniaki 250g Surówka z marchewki i pora 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 Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Ogórek zielony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 80g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	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] Jajko 120g [3] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 70g [1] Chleb pszenno-żytni 50g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] Ogórek małosolny 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 150g [7]	Kefir 150g [7]	Kiwi 100g	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: 2313kcal, B: 123g, T: 91g, NKT: 29g, W: 266g, C: 48g, S: 7g, F: 29g	E: 2255kcal, B: 105g, T: 80g, NKT: 27g, W: 297g, C: 63g, S: 8g, F: 35g	E: 2138kcal, B: 109g, T: 69g, NKT: 17g, W: 289g, C: 52g, S: 6g, F: 37g	E: 2239kcal, B: 108g, T: 86g, NKT: 19g, W: 270g, C: 37g, S: 8g, F: 23g	E: 2143kcal, B: 133g, T: 89g, NKT: 23g, W: 215g, C: 27g, S: 7g, F: 24g	E: 2226kcal, B: 115g, T: 73g, NKT: 19g, W: 297g, C: 68g, S: 8g, F: 39g	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
25.06.2025	26.06.2025	27.06.2025	28.06.2025	29.06.2025	30.06.2025	01.07.2025
ŚNIADANIE						
Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 100g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Serek wiejski 150g [7] Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Ser twarogowy topiony 34g [7] Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta rybna 120g [4,7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Skyr 140g [7] Herbata bez cukru 250ml	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Kiełbaski drobiowe 100g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Wędlna drobiowa 80g [6,7,9] Pomidor 150g Rukola 10g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Rogal maślany 70g [1,7] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 100g Dżemik 50g Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z zacierką 250ml [1,7] Bułka pszenna 100g [1] Chleb pszenny 70g [1] Masło 15g [7] Wędlna drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Kalarepowa 500ml [7,9] Pieczeń ze schabu 100g [1,7] Ziemniaki 250g Kalafior 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Ziemniaczanka 500ml [9] Pierogi z serem 220g [1,7] Surówka z marchewki 200g Banan 150g Kompot bez cukru 250ml	Barszcz z ziemniakami 500ml [7,9] Ryż z jabłkiem 350g [7] Jogurt pitny 250g [1,7] 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 Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Pomidor 150g Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Ser topiony plastry 40g [7] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	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] Jajko 120g [3] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 150g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] 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 150g [7]	Kefir 150g [7]	Sok warzywny 330ml	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: 2297kcal, B: 119g, T: 87g, NKT: 29g, W: 271g, C: 44g, S: 7g, F: 22g	E: 2305kcal, B: 93g, T: 76g, NKT: 25g, W: 324g, C: 85g, S: 7g, F: 23g	E: 2205kcal, B: 99g, T: 56g, NKT: 10g, W: 338g, C: 84g, S: 6g, F: 22g	E: 2331kcal, B: 110g, T: 87g, NKT: 19g, W: 287g, C: 30g, S: 8g, F: 19g	E: 2267kcal, B: 136g, T: 84g, NKT: 23g, W: 252g, C: 28g, S: 7g, F: 18g	E: 2245kcal, B: 112g, T: 71g, NKT: 18g, W: 305g, C: 71g, S: 6g, 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
25.06.2025	26.06.2025	27.06.2025	28.06.2025	29.06.2025	30.06.2025	01.07.2025
ŚNIADANIE						
Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Ser żółty wędzony 50g [7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Serek wiejski 150g [7] Kawa zbożowa bez cukru 250ml [1,7]	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Ser twarogowy top. 34g [7] Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta rybna 120g [4,7] Papryka 50g Sałata zielona 10g Skyr 140g [7] Herbata bez cukru 250ml	Grahamka 100g [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]	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,9] Pomidor 150g Rukola 10g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Grahamka 100g [1] Chleb razowy 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	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 Herbata bez cukru 250ml
OBIAD						
Kalarepowa 500ml [7,9] Pieczeń ze schabu 100g [1,7] Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 200g 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	Barszcz ukraiński z fasolą 500ml [7,9] Jajka w sosie musztardowym 220g [1,3,7,10] Ziemniaki 250g Surówka z marchewki i pora 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 Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Ogórek zielony 100g Rukola 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Paszтет drobiowy 100g [1,6,7,9] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Ogórek zielony 100g Roszponka 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 150g [1] Masło 15g [7] Kabanos drobiowy 80g [6,7,10] Ogórek małosolny 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 150g [7]	Kefir 150g [7]	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Serek wiejski 150g [7]	Jogurt 150g [7]	Jogurt pitny 250 [1,7]
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy						
E: 2371kcal, B: 126g, T: 87g, NKT: 26g, W: 289g, C: 48g, S: 7g, F: 37g	E: 2380kcal, B: 111g, T: 80g, NKT: 27g, W: 329g, C: 52g, S: 8g, F: 48g	E: 2209kcal, B: 112g, T: 69g, NKT: 17g, W: 306g, C: 52g, S: 8g, F: 43g	E: 2325kcal, B: 109g, T: 87g, NKT: 19g, W: 293g, C: 36g, S: 8g, F: 31g	E: 2256kcal, B: 137g, T: 89g, NKT: 23g, W: 241g, C: 26g, S: 7g, F: 29g	E: 2247kcal, B: 118g, T: 68g, NKT: 17g, W: 315g, C: 47g, S: 8g, F: 50g	E: 2327kcal, B: 111g, T: 71g, NKT: 20g W: 330g, C: 51g, S: 7g, F: 39g
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						