**JADŁOSPIS NA 01.01.2024 r. (PONIEDZIAŁEK)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA   
Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 545, 8 KCAL

BIAŁKO: 118, 9 G

TŁUSZCZ: 98,6 G

KWASY NASYCONE: 24, 5 G

WĘGLOWODANY: 289 G

W TYM CUKRY: 82 G

BŁONNIK: 39, 1 G

SÓL 5, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)***1 szt.
* ogórek kiszony 70 g
* pomidor 70 g

II śniadanie

* mandarynka1 szt.

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* schab duszony w sosie ***(gluten- pszenica, mleko)*** 200 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z kapusty białej z marchewką 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy***(mleko)***20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* ser topiony trójkąt ***(mleko)*** 50 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka z tuńczykiem ***(jaja, ryba)*** 130 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* deser ryżowy ***(mleko)***

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 215, 4 KCAL

BIAŁKO: 108, 7 G

TŁUSZCZ: 70, 5 G

KWASY NASYCONE: 23, 3 G

WĘGLOWODANY: 266, 6 G

W TYM CUKRY: 56 G

BŁONNIK: 29, 9 G

SÓL: 5, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)***10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)***100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* mandarynka 2 szt.

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* schab duszony w sosie ***(gluten- pszenica, mleko)*** 200 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* marchewka gotowana ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten pszenny)***100 g
* herbata 250 ml
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pasztet ***(soja)*** 50 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* deser ryżowy ***(mleko)***

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

* mleko ***(mleko)*** 500 ml
* kasza jaglana 30 g
* masło ***(mleko)*** 5 g
* suchary ***(gluten- pszenica, jaja)*** 10 g
* bułka **(gluten- pszenica)** 30g
* kleik ryżowy 16 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* twaróg półtłusty ***(mleko)*** 100 g

II śniadanie

* jogurt o wysokiej zawartości białka ***(mleko)*** 1 szt.
* banan 1 szt.

obiad

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

kolacja

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 52 KCAL

BIAŁKO: 135, 6 G

TŁUSZCZ: 87, 8 G

KWASY NASYCONE: 29, 3 G

WĘGLOWODANY: 2 781, 1 G

W TYM CUKRY: 63, 8 G

BŁONNIK: 38, 2 G

SÓL: 7, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 30 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* ogórek kiszony 70 g
* pomidor 70 g

II śniadanie

* mandarynka1 szt.
* serek skyr ***(mleko)*** 1 szt.

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* schab duszony w sosie ***(gluten- pszenica, mleko)*** 200 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z kapusty białej z marchewką 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* ser topiony trójkąt ***(mleko)*** 50 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka z tuńczykiem ***(jaja, ryba)*** 130 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* pieczywo mieszane ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g
* pasta drobiowa 50 g
* rzodkiewka 50 g
* sałata 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 414, 5 KCAL

BIAŁKO: 120, 1G

TŁUSZCZ: 85, 1 G

KWASY NASYCONE: 31 G

WĘGLOWODANY: 273, 6 G

W TYM CUKRY: 59, 4 G

BŁONNIK: 34, 6 G

SÓL: 120, 1 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* mix tłuszczowy (***mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 30 g
* jajko ***(jaja)***1 szt.
* ogórek kiszony 70 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* mandarynka1 szt.
* pestki dyni 20 g

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* schab duszony w sosie ***(gluten- pszenica, mleko)*** 200 g
* ryż 200 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z kapusty białej z marchewką i cebulą 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne (***mleko)***10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* ser żółty ***(mleko)*** *3*0 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 30 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* papryka czerwona

II kolacja

* deser ryżowy ***(mleko)*** 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 02.01.2024 r. (WTOREK)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA   
Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 398, 7 KCAL

BIAŁKO: 110, 5 G

TŁUSZCZ:101, 7 G

KWASY NASYCONE: 18 G

WĘGLOWODANY: 238, 6 G

W TYM CUKRY: 73, 6 G

BŁONNIK: 36, 3 G

SÓL 8, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka swojska ***(soja)*** 40 g
* ser żółty***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, rzodkiewką, cebulką i nasionami słonecznika 130 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa selerowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250ml
* karkówka duszona w pomidorach ***(gluten- pszenica)*** 120g
* łazanki z kapustą i kiełbasą ***(gluten- pszenica, jaja, soja)*** 250g
* przecier warzywny 1 szt.
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* serek trójkąt topiony ***(mleko)*** 50 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* ogórek kiszony 70 g

II kolacja

* pudding ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 265, 3 KCAL

BIAŁKO: 120, 4 G

TŁUSZCZ: 120, 4 G

KWASY NASYCONE: 18, 4 G

WĘGLOWODANY: 286, 5 G

W TYM CUKRY: 63, 9 G

BŁONNIK: 31, 5 G

SÓL 5, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa z mlekiem ***(gluten- pszenica, gluten- żyto, mleko)*** 250 ml
* serek ziarnisty ***(mleko)*** 150 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa selerowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* pulpet w sosie pietruszkowym ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* ziemniaki 250 g
* buraczki na ciepło ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten pszenny)***100 g
* herbata 250 ml
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* miód 25 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* skyr (***mleko)***

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

* mleko ***(mleko)*** 500 ml
* kasza jaglana 30 g
* masło ***(mleko)*** 5 g
* suchary ***(gluten- pszenica, jaja)*** 10 g
* bułka **(gluten- pszenica)** 30g
* kleik ryżowy 16 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* twaróg półtłusty ***(mleko)*** 100 g

II śniadanie

* jogurt o wysokiej zawartości białka ***(mleko)*** 1 szt.
* banan 1 szt.

obiad

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

kolacja

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 330, 7 KCAL

BIAŁKO: 113, 4 G

TŁUSZCZ: 90, 3 G

KWASY NASYCONE: 32, 5 G

WĘGLOWODANY: 246, 2 G

W TYM CUKRY: 84, 4 G

BŁONNIK: 37, 3 G

SÓL: 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka swojska ***(soja)*** 40 g
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, rzodkiewką, cebulką i pestkami słonecznika 130 g

II śniadanie

* jabłko 100 g
* kefir ***(mleko)*** 1 szt.

obiad

* zupa selerowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* karkówka duszona w pomidorach ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* łazanki z kapustą i kiełbasą ***(gluten- pszenica, jaja, soja)*** 250g
* przecier warzywny 1 szt.
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* serek trójkąt topiony ***(mleko)*** 30 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* ogórek kiszony 70 g

II kolacja

* serek śmietankowy ***(mleko)*** 20 g
* pieczywo mieszane ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 40 g
* jajko 1 szt.
* sałata

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 531, 1 KCAL

BIAŁKO: 130, 1 G

TŁUSZCZ: 93, 4 G

KWASY NASYCONE: 24, 1 G

WĘGLOWODANY: 266, 7 G

W TYM CUKRY: 62, 8 G

BŁONNIK: 42, 6 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka swojska ***(soja)*** 30 g
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, rzodkiewką, cebulką i pestkami słonecznika 130 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.
* orzechy włoskie ***(orzechy)*** 20 g

obiad

* zupa selerowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* pulpety w sosie pietruszkowym ***(mleko, jajka, gluten pszenny)***
* ziemniaki 250 g
* surówka z kapusty pekińskiej ***(seler, mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)***10 g
* Chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)***100 g
* herbata 250 ml
* serek ziarnisty ***(mleko)*** 200 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 30 g
* pomidor 100 g
* ogórek kiszony 70 g

II kolacja

* pudding (***mleko)*** 1 szt.

**JADŁOSPIS NA03.01.2024 r. (ŚRODA)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 697, 8 KCAL

BIAŁKO: 121, 8 G

TŁUSZCZ: 90 G

KWASY NASYCONE: 30, 7 G

WĘGLOWODANY: 326, 8 G

W TYM CUKRY: 77, 7 G

BŁONNIK: 45, 8 G

SÓL 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka z pieca ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* sałata z jarmużem, marchewką, jabłkiem, cebulką czerwoną i pestkami dyni 150 g

II śniadanie

* banan1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 250 ml
* udko w ziołach pieczone w piecu 200 g
* ziemniaki 250g
* marchewka z groszkiem ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ryżowa z kurkumą, warzywami i słonecznikiem ***(soja, mleko)*** 150 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka 70 g

II kolacja

* bułka trójka ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 30g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 202, 2 KCAL

BIAŁKO: 110, 5 G

TŁUSZCZ: 61, 6 G

KWASY NASYCONE: 16, 1 G

WĘGLOWODANY: 2 81, 1 G

W TYM CUKRY: G

BŁONNIK: 32, 2 G

SÓL: 4, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)***z kaszą kukurydzianą 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* twaróg 50 g **(mleko)**
* szynka złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 250 ml
* potrawka z kurczaka w jarzynach ***(mleko, gluten- pszenica, seler)*** 200 g
* ryż 200 g
* sałata
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten pszenny)***100 g
* herbata 250 ml
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* szpinak 30 g

II kolacja

* bułka trójka (***gluten- pszenica, mleko)***
* jogurt naturalny ***(mleko)***

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

* mleko ***(mleko)*** 500 ml
* kasza jaglana 30 g
* masło ***(mleko)*** 5 g
* suchary ***(gluten- pszenica, jaja)*** 10 g
* bułka **(gluten- pszenica)** 30g
* kleik ryżowy 16 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* twaróg półtłusty ***(mleko)*** 100 g

II śniadanie

* jogurt o wysokiej zawartości białka ***(mleko)*** 1 szt.
* banan 1 szt.

obiad

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

kolacja

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2283 KCAL

BIAŁKO: 120G

TŁUSZCZ: 75 G

KWASY NASYCONE: 18,5 G

WĘGLOWODANY: 266 G

W TYM CUKRY: 63 G

BŁONNIK: 32 G

SÓL 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka z pieca ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* sałata z jarmużem, marchewką, jabłkiem, cebulką czerwoną i pestkami dyni 150 g

II śniadanie

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* pieczywo mieszane ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 250 ml
* udko w ziołach pieczone w piecu 200 g
* ziemniaki 200 g
* marchewka z groszkiem ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)***20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ryżowa z kurkumą, warzywami i słonecznikiem ***(soja, mleko)*** 150 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka 70 g

II kolacja

* serek trójkąt ***(mleko, soja, gluten pszenny)*** 30 g
* pieczywo mieszane ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g
* pomidor 100 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 629, 8 KCAL

BIAŁKO: 122, 6 G

TŁUSZCZ: 93, 2 G

KWASY NASYCONE: 30, 4 G

WĘGLOWODANY: 298, 5 G

W TYM CUKRY: 77, 5 G

BŁONNIK: 49, 7 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)***10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* polędwica sopocka (***soja)*** 30 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* sałata z jarmużem, marchewką, jabłkiem, cebulką czerwoną i pestkami dyni 130 g

II śniadanie

* banan1 szt.
* siemię lniane 20 g

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)***300 ml
* udko pieczone 200 g
* sos pietruszkowy ***(mleko, gluten pszenny)*** 150 ml
* ziemniaki 250g
* marchewka z groszkiem ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham (***gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ryżowa z kurkumą, warzywami i słonecznikiem ***(soja, mleko)*** 100 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 30 g
* ogórek zielony 50 g

II kolacja

* bułka trójka ***(gluten, pszenica, jajko, mleko)*** 40 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 04.01.2024 r. (CZWARTEK)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 415, 4 KCAL

BIAŁKO: 125, 5 G

TŁUSZCZ: 69, 6 G

KWASY NASYCONE: 29 G

WĘGLOWODANY: 295, 2 G

W TYM CUKRY: 83, 5 G

BŁONNIK: 42, 7 G

SÓL: 6, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* pasta twarogowa ***(mleko)*** z koperkiem, awokado i jogurtem naturalnym ***(mleko)*** 80 g
* szynka płat ***(soja)*** 30 g
* sałatka z ogórka kiszonego ***(gorczyca)***, papryki, marchewki, cebuli i siemienia lnianego 130 g

II śniadanie

* kiwi 1 szt.

obiad

* brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* zraz mielony wieprzowy ***(gluten- pszenica, jaja)*** z pieca z soczewicą100g
* sos porowy ***(gluten- pszenica, jaja)***
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)***
* surówka z buraczków 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)***20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)***100 g
* herbata 250 ml
* sałatka jajeczna ***(jaja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i szczypiorkiem100 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 70 g
* sałata 30 g

II kolacja

* deser z maślanką ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 186, 3 KCAL

BIAŁKO: 107, 4 G

TŁUSZCZ: 89 G

KWASY NASYCONE: 27, 7 G

WĘGLOWODANY: 214, 2 G

W TYM CUKRY: 53, 8 G

BŁONNIK: 27, 7 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* marmolada 25 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* jabłko1 szt.

obiad

* brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* schab duszony w sosie pietruszkowym ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* marchewka gotowana ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten pszenny)***100 g
* herbata 250 ml
* twaróg ***(mleko)*** 100 g
* serdelek drobiowy ***(soja, gorczyca)*** 100 g
* roszponka 30 g

II kolacja

* deser z maślanką ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

* mleko ***(mleko)*** 500 ml
* kasza jaglana 30 g
* masło ***(mleko)*** 5 g
* suchary ***(gluten- pszenica, jaja)*** 10 g
* bułka **(gluten- pszenica)** 30g
* kleik ryżowy 16 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* twaróg półtłusty ***(mleko)*** 100 g

II śniadanie

* jogurt o wysokiej zawartości białka ***(mleko)*** 1 szt.
* banan 1 szt.

obiad

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

kolacja

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 408, 5 KCAL

BIAŁKO: 137, 9 G

TŁUSZCZ: 73, 1 G

KWASY NASYCONE: 20, 2 G

WĘGLOWODANY: 271, 5 G

W TYM CUKRY: 61, 3 G

BŁONNIK: 42, 5 G

SÓL: 6, 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* pasta twarogowa ***(mleko)*** z koperkiem, awokado i jogurtem naturalnym ***(mleko)*** 80 g
* szynka płat ***(soja)*** 30 g
* sałatka z ogórka kiszonego ***(gorczyca)***, papryki, marchewki, cebuli i siemienia lnianego 130 g

II śniadanie

* serek ziarnisty ***(mleko)*** 1 szt.
* kiwi 1 szt.

obiad

* brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* zraz mielony wieprzowy ***(gluten- pszenica, jaja)*** z pieca z soczewicą100g
* sos porowy ***(gluten- pszenica, jaja)***
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)***
* surówka z buraczków 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z twarogiem***(mleko)*** i szczypiorkiem100 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 30 g
* rzodkiewka czerwona 70 g
* sałata 30 g

II kolacja

* pieczywo mieszane ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g
* pasta drobiowa 50 g
* pomidor 100 g
* roszponka 20 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 582, 7 KCAL

BIAŁKO: 141, 5 G

TŁUSZCZ: 80, 5 G

KWASY NASYCONE: 27, 6 G

WĘGLOWODANY: 299, 5 G

W TYM CUKRY: 84, 2 G

BŁONNIK: 45, 6 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)* z** mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka z kurczaka 30 g
* serek ziarnisty ***(mleko)*** 150 g
* sałatka z ogórka kiszonego***(gorczyca)***, papryki, marchewki, cebuli i siemienia lnianego100g

II śniadanie

* kiwi1 szt.
* migdały 20 g

obiad

* brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* zraz mielony wieprzowy ***(gluten- pszenica, jaja)*** z pieca z soczewicą 100 g
* sos porowy ***(gluten- pszenica, jaja)*** 150 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z buraczków 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* herbata 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i szczypiorkiem 50 g
* szynka bankietowa ***(soja)*** 30 g
* rzodkiewka czerwona 70 g
* sałata 30 g

II kolacja

* deser z maślanką ***(mleko)*** 1szt.

**JADŁOSPIS NA 05.01.2024 r. (PIĄTEK)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 396, 8 KCAL

BIAŁKO: 113, 1 G

TŁUSZCZ: 83, 3 G

KWASY NASYCONE: 24, 6 G

WĘGLOWODANY: 289, 3 G

W TYM CUKRY: 60, 2 G

BŁONNIK: 34, 9 G

SÓL: 6, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)***10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 30 g
* ser żółty***(mleko)*** 30 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego ***(gorczyca)***, cebulki czerwonej i orzechów włoskich ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny z ziemniakami ***(seler, gluten- jęczmień)*** 250 ml
* filet z morszczuka ***(ryba)*** z pieca panierowany ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 g
* ziemniaki z koperkiem 250g
* surówka z kiszonej kapusty, marchewki i cebulki 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka bankietowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka z kaszą jaglaną i żurawiną ***(gorczyca, jaja, mleko, soja)*** 150 g
* sałata

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, mleko, jaja)***
* jogurt naturalny wysokobiałkowy ***(mleko)***

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 160, 06 KCAL

BIAŁKO: 102, 1 G

TŁUSZCZ: 65 G

KWASY NASYCONE: 16 G

WĘGLOWODANY: 278, 8 G

W TYM CUKRY: 59,9 G

BŁONNIK: 35, 5 G

SÓL: 5, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* serek waniliowy **(mleko)** *150 g*
* szynka z indyka **(soja)** 40 g
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* jabłko1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny z ziemniakami ***(seler, gluten- jęczmień)*** 250 ml
* klops drobiowy w sosie szpinakowym ***(mleko, gluten- pszenica, jaja)*** 200 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* buraczki ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten pszenny)***100 g
* herbata 250 ml
* jajko (***jaja)*** 1 szt.
* szynka bankietowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* rogal ***(gluten- pszenica, mleko, jaja)*** 1 szt.
* jogurt wysokobiałkowy ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

* mleko ***(mleko)*** 500 ml
* kasza jaglana 30 g
* masło ***(mleko)*** 5 g
* suchary ***(gluten- pszenica, jaja)*** 10 g
* bułka **(gluten- pszenica)** 30g
* kleik ryżowy 16 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* twaróg półtłusty ***(mleko)*** 100 g

II śniadanie

* jogurt o wysokiej zawartości białka ***(mleko)*** 1 szt.
* banan 1 szt.

obiad

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

kolacja

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 520, 4 KCAL

BIAŁKO: 122, 5 G

TŁUSZCZ: 91, 9 G

KWASY NASYCONE: 30 G

WĘGLOWODANY: 289, 7 G

W TYM CUKRY: 63, 8 G

BŁONNIK: 38, 1 G

SÓL: 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 30 g
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego, ***(gorczyca)***, cebulki czerwonej i orzechów włoskich ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* jogurt naturalny ***(mleko)***
* jabłko 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny z ziemniakami ***(seler, gluten- jęczmień)*** 250 ml
* filet z morszczuka ***(ryba)*** z pieca panierowany ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 g
* ziemniaki z koperkiem 250g
* surówka z kiszonej kapusty, marchewki i cebulki 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka bankietowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka z kaszą jaglaną i żurawiną ***(gorczyca, jaja, mleko, soja)*** 150 g
* sałata

II kolacja

* pieczywo mieszane ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* serek śmietankowy ***(mleko)*** 30 g
* pomidor 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 513, 8 KCAL

BIAŁKO: 137, 3 G

TŁUSZCZ: 78 G

KWASY NASYCONE: G

WĘGLOWODANY: 306, 2 G

W TYM CUKRY: 60, 2 G

BŁONNIK: 34, 9 G

SÓL: 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 30 g
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego ***(gorczyca)***, cebulki czerwonej i orzechów włoskich ***(orzechy)*** 100 g

II śniadanie

* skry waniliowy **(*mleko)*** 150 g
* jabłko

obiad

* krupnik jęczmienny z ziemniakami ***(seler, gluten- jęczmień)*** 300 ml
* filet z morszczuka ***(ryba)*** z pieca panierowany ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 g
* ziemniaki z koperkiem 250g
* surówka z kiszonej kapusty, marchewki i cebulki 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka bankietowa drobiowa ***(soja)*** 30 g
* sałatka z kaszą jaglaną i żurawiną ***(gorczyca, jaja, mleko, soja)***100 g
* sałata

II kolacja

* jogurt naturalny wysokobiałkowy ***(mleko)*** 1 szt.
* bułka drożdżowa ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 50 g

**JADŁOSPIS NA 06.01.2024 r. (SOBOTA)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 330, 7 KCAL

BIAŁKO: 113, 1 G

TŁUSZCZ: 82 G

KWASY NASYCONE: 23, 9 G

WĘGLOWODANY: 265, 6 G

W TYM CUKRY: 72, 3 G

BŁONNIK: 29, 5 G

SÓL: 7, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* serek trójkąt ***(mleko)*** 30 g
* surówka z buraka, ogórka kiszonego ***(gorczyca)*** i groszku z pestkami dyni 130 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko) 250*** ml
* pierś z kurczaka w ziołach z pieca 100 g
* sos koperkowy ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 ml
* ryż 220g
* surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasta rybna ***(ryba, seler, gorczyca, gluten, soja)*** z twarogiem ***(mleko)*** 100 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* ogórek świeży 70 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* deser poezja ***(mleko)***

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 387 KCAL

BIAŁKO: 107, 2 G

TŁUSZCZ: 70, 7 G

KWASY NASYCONE: 19 G

WĘGLOWODANY: 310, 4 G

W TYM CUKRY: 63 G

BŁONNIK: 29, 8 G

SÓL: 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)***100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* pasztet drobiowy ***(soja)*** 50 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko) 250*** ml
* udko ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 100 ml
* ryż 200 g
* marchewka gotowana ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten pszenny)***100 g
* herbata 250 ml
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 50 g
* miód 25 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* deser poezja ***(mleko)*** 1szt.

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

* mleko ***(mleko)*** 500 ml
* kasza jaglana 30 g
* masło ***(mleko)*** 5 g
* suchary ***(gluten- pszenica, jaja)*** 10 g
* bułka **(gluten- pszenica)** 30g
* kleik ryżowy 16 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* twaróg półtłusty ***(mleko)*** 100 g

II śniadanie

* jogurt o wysokiej zawartości białka ***(mleko)*** 1 szt.
* banan 1 szt.

obiad

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

kolacja

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 500, 4 KCAL

BIAŁKO: 144, 1 G

TŁUSZCZ: 86, 5 G

KWASY NASYCONE: 28, 7 G

WĘGLOWODANY: 265, 6 G

W TYM CUKRY: 72, 4 G

BŁONNIK: 31, 7 G

SÓL: 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 200 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 30 g
* serek trójkąt ***(mleko)*** 30 g
* surówka z buraka, ogórka kiszonego ***(gorczyca)*** i groszku z pestkami dyni 130 g

II śniadanie

* banan 1 szt.
* maślanka ***(mleko)***1 szt.

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko) 250*** ml
* pierś z kurczaka w ziołach z pieca 100 g
* sos koperkowy ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 ml
* ryż 200g
* surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasta rybna ***(ryba, seler, gorczyca, gluten, soja)*** z twarogiem ***(mleko)*** 100 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* ogórek świeży 70 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* serek ziarnisty ***(mleko)***
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* pieczywo mieszane ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 431, 1 KCAL

BIAŁKO: 123, 8 G

TŁUSZCZ: 84, 7 G

KWASY NASYCONE: 24, 2 G

WĘGLOWODANY: 270, 4 G

W TYM CUKRY: 72, 8 G

BŁONNIK: 32, 9 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 30 g
* serek fromage ***(mleko)*** 30 g
* surówka z buraka, ogórka kiszonego ***(gorczyca)*** i groszku z pestkami dyni 130 g

II śniadanie

* banan 1 szt.
* migdały 20 g

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 300 ml
* pierś z kurczaka w ziołach z pieca 100 g
* sos koperkowy ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 ml
* ryż 200g
* surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* serek ziarnisty ***(mleko)***
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 30 g
* ogórek świeży 50 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* deser poezja ***(mleko)***

**JADŁOSPIS NA 07.01.2024 r. (NIEDZIELA)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 272 KCAL

BIAŁKO: 95, 6 G

TŁUSZCZ: 77, 3 G

KWASY NASYCONE: 18, 9 G

WĘGLOWODANY: 2 70, 1 G

W TYM CUKRY: 47, 9 G

BŁONNIK: 40, 3 G

SÓL: 5, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)***z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka tostowa ***(soja)*** 30 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* ogórek kiszony ***(gorczyca)*** 70 g
* rzodkiewka czerwona 40 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* karkówka duszona w ziołach z pieca 100 g
* sos ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200g
* surówka warzywna z siemieniem lnianym 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)***20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka z czosnkiem i soją ***(gluten- pszenica, żyto, jaja, gorczyca, mleko, soja)*** 150 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* kaszka smakowa ***(mleko)***

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 163, 1 KCAL

BIAŁKO: 113, 5 G

TŁUSZCZ: 66, 7 G

KWASY NASYCONE: 17, 2 G

WĘGLOWODANY: 252, 5 G

W TYM CUKRY: 49, 5 G

BŁONNIK: 25, 8 G

SÓL: 4, 4 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* zupa pomidorowa z ***(seler)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* pierś z kurczaka pieczona 120 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica, jaja)*** 100 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* buraczki gotowane ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten pszenny)***100 g
* herbata 250 ml
* twaróg ***(mleko)*** 100 g
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* kaszka manna ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

* mleko ***(mleko)*** 500 ml
* kasza jaglana 30 g
* masło ***(mleko)*** 5 g
* suchary ***(gluten- pszenica, jaja)*** 10 g
* bułka **(gluten- pszenica)** 30g
* kleik ryżowy 16 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* twaróg półtłusty ***(mleko)*** 100 g

II śniadanie

* jogurt o wysokiej zawartości białka ***(mleko)*** 1 szt.
* banan 1 szt.

obiad

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

kolacja

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 478, 1 KCAL

BIAŁKO: 119, 7 G

TŁUSZCZ: 86, 8 G

KWASY NASYCONE: G

WĘGLOWODANY: 278 G

W TYM CUKRY: 48, 6 G

BŁONNIK: 45, 9 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka tostowa ***(soja)*** 30 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* ogórek kiszony ***(gorczyca)*** 70 g
* rzodkiewka czerwona 40 g

II śniadanie

* skyr naturalny ***(mleko)***1 szt.
* mandarynka 1 szt.

obiad

* pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* karkówka duszona w ziołach z pieca 100 g
* sos ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200g
* surówka warzywna z siemieniem lnianym 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka z czosnkiem i soją ***(gluten- pszenica, żyto, jaja, gorczyca, mleko, soja)*** 150 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* pasta dr. 50 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* pieczywo mieszane ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 452, 8 KCAL

BIAŁKO: 124, 3 G

TŁUSZCZ: 82, 1G

KWASY NASYCONE: 21 G

WĘGLOWODANY: 274, 6 G

W TYM CUKRY: 55 G

BŁONNIK: 42, 6 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* ogórek kiszony ***(gorczyca)*** 50 g
* rzodkiewka czerwona 40 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.
* jogurt wysokobiałkowy 1 szt.

obiad

* pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana jogurtem ***(mleko)*** 300 ml
* karkówka duszona w ziołach z pieca 100 g
* sos ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200g
* surówka warzywna z siemieniem lnianym 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* sałatka z czosnkiem i soją ***(gluten- pszenica, żyto, jaja, gorczyca, mleko, soja)*** 150 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 30 g
* pomidor 50 g

II kolacja

* kaszka smakowa ***(mleko)*** 1szt.