**JADŁOSPIS NA 18.12.2023 r. (PONIEDZIAŁEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 341, 9 KCAL

BIAŁKO: 131, 1G

TŁUSZCZ: 65, 5 G

KWASY NASYCONE: 19 G

WĘGLOWODANY: 275, 5 G

W TYM CUKRY: 78, 6 G

BŁONNIK: 51, 1 G

SÓL 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** *2*0 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** ze szczypiorkiem i awokado70 g
* ogórek kiszony 80 g
* rzodkiewka czerwona 60 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa selerowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* fasolka po bretońsku ***(gluten – pszenica)*** 200g
* ziemniaki 250g
* przecier warzywny ***(seler)*** 1szt
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasta rybna ***(ryba, gorczyca)*** z twarogiem ***(mleko)*** 80g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałata 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 277, 4 KCAL

BIAŁKO: 102, 3 G

TŁUSZCZ: 76, 7 G

KWASY NASYCONE: 22 G

WĘGLOWODANY: 277, 6 G

W TYM CUKRY: 65, 4 G

BŁONNIK: 25, 5 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* dżem 25 g
* serdelek drobiowy **(soja)** 100 g
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa selerowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* makaron ***(gluten – pszenica, jaja)*** z serem (***mleko)*** 200 g
* jogurt owocowy ***(mleko, gluten- pszenica, seler)*** 1szt
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica)***100 g
* herbata 250 ml
* szynka mozaikowa drobiowa 40 g ***(soja)***
* jajko (***jaja)*** 50g
* szpinak świeży 20 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* jogurt (***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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 209, 4 KCAL

BIAŁKO: 136 G

TŁUSZCZ: 68, 8 G

KWASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 236, 4 G

W TYM CUKRY: 67, 8 G

BŁONNIK: 39, 5 G

SÓL 6, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko) 2***0 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** ze szczypiorkiem i awokado70 g
* ogórek kiszony 80 g
* rzodkiewka czerwona 50 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa selerowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* pulpet ***(gluten- pszenica, jaja)*** 80 g w sosie pietruszkowym ***(gluten – pszenica, mleko)*** 150ml
* ziemniaki 250g
* surówka z białej kapusty 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasta rybna ***(ryba, gorczyca)*** z twarogiem ***(mleko)*** 80g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałata 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten żyto***) 30 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* pasta drobiowa ***(mleko)*** 150 g
* szpinak świeży 30g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 244, 5 KCAL

BIAŁKO: 112, 8 G

TŁUSZCZ: 75, 5 G

KWASY NASYCONE: 19 G

WĘGLOWODANY: 255 G

W TYM CUKRY: 81, 6 G

BŁONNIK: 44, 7 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko) 2***0 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50g
* ogórek kiszony 80g
* rzodkiewka czerwona 50 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.
* migdały 15g

obiad

* zupa selerowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* pulpet ***(gluten- pszenica, jaja)*** 80 g w sosie pietruszkowym ***(gluten – pszenica, mleko)*** 150ml
* ziemniaki 250 g
* surówka z białej kapusty 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* jajko ***(jaja)*** 50g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałata 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 19.12.2023 r. (WTOREK)**

**DIETA PODSTAWOWA I DIETA PAPKOWA/ PŁYNNA, DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 526, 5 KCAL

BIAŁKO: 123, 9 G

TŁUSZCZ: 86 G

KWASY NASYCONE: 22 G

WĘGLOWODANY: 282, 1 G

W TYM CUKRY: 72, 1 G

BŁONNIK: 45, 8 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi 250 ml ***(gluten- pszenica, jaja)***
* mix tłuszczowy 20 g ***(mleko)***
* chleb graham 100 g ***(gluten pszenny, gluten żytni)***
* kawa zbożowa *(****gluten- żyto, gluten- jęczmień)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* ser mozzarella ***(mleko)*** 20g
* szynka swojska ***(soja, gorczyca, seler)*** 30 g
* Sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, cebulą dymką i słonecznikiem 130 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami250 ml
* gulasz z indyka w jarzynach ***(seler, mleko, gluten- pszenica)***200 ml
* makaron ***(gluten- pszenica, jaja)*** 200g
* surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy 20 g ***(mleko)***
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)***100 g
* herbata 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z groszkiem, rzodkiewką, twarogiem i jogurtem naturalnym ***(mleko)*** 90 g
* szynka złota z kurczaka ***(soja)***40 g
* ogórek kiszony 80 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* kasza manna z owocami ***(mleko)***1 szt

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 266, 6 KCAL

BIAŁKO: 113, 8 G

TŁUSZCZ: 69, 2 G

KWASY NASYCONE: G

WĘGLOWODANY: 275, 1 G

W TYM CUKRY: 56, 1 G

BŁONNIK: 33, 7 G

SÓL: 5 G

śniadanie

* zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml ***(mleko, gluten- pszenica, jajko)***
* mix tłuszczowy (***mleko)***10 g
* bułka ***(gluten pszenny)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten żytni)***250 ml
* szynka bankietowa drobiowa (***soja)***30g
* marmolada 50 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny z ziemniakami ***(gluten- jęczmień, seler)***250 ml
* gulasz z indyka w jarzynach ***(mleko, gluten- pszenica, seler)***200 ml
* makaron ***(gluten- pszenica, jaja)*** 200 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy 10g
* bułka ***(gluten pszenny)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* serek waniliowy***(mleko)***1 szt
* pomidor 100 g

II kolacja

* kasza manna smakowa ***(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 PRZYSWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 411, 5 KCAL

BIAŁKO: 123, 9 G

TŁUSZCZ: 87, 1 G

KWASY NASYCONE: 27 G

WĘGLOWODANY: 257, 3 G

W TYM CUKRY: 83, 9 G

BŁONNIK: 44, 6 G

SÓL: 6, 1 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies*)** 200 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 80 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka swojska ***(soja)*** 40 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 20 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, cebulką dymką i słonecznikiem 130 g

II śniadanie

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

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* gołąbek w sosie pomidorowym ***(mleko, gluten – pszenica)*** 250 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z selera ***(seler)*** jabłka z jogurtem ***(mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z groszkiem, rzodkiewką, twarogiem ***(mleko)*** 90 g
* szynka złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 80 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* graham ***(gluten- pszenica, gluten żyto)*** 30 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* roszponka 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 477, 1 KCAL

BIAŁKO: 108, 9 G

TŁUSZCZ: 90, 1 G

KWASY NASYCONE: 20 G

WĘGLOWODANY: 277, 2 G

W TYM CUKRY: 77, 2 G

BŁONNIK: 37, 8 G

SÓL: 5, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka swojska ***(soja)*** 40 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 20 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, cebulką dymką i słonecznikiem 130 g

II śniadanie

* pomarańcze 1 szt.
* orzeszki laskowe ***(orzechy)*** 20 g

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* gołąbek w sosie pomidorowym ***(mleko, gluten – pszenica)*** 250 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z selera ***(seler)*** jabłka, rodzynek z jogurtem ***(mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko )***20 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z groszkiem, rzodkiewką, twarogiem ***(mleko)*** 90 g
* szynka złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 80 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* pudding ***(mleko)***

**JADŁOSPIS NA 20.12.2023 r. (ŚRODA)**

**DIETA PODSTAWOWA I DIETA ŁATWOSTRAWNA, ŁATWOSTRAWNA – (PAPKOWA, PŁYNNA), DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 367, 6 KCAL

BIAŁKO: 118, 7 G

TŁUSZCZ: 74, 1 G

KWASY NASYCONE: 20, 4 G

WĘGLOWODANY: 278, 7 G

W TYM CUKRY: 77 G

BŁONNIK: 39 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem*250* ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* sałatka z jarmużem, marchewką, jabłkiem i pestkami dyni ***(mleko)*** 130

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa jarzynowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem***(mleko)*** *250*ml
* zraz mielony ***(gluten- pszenica, jaja)***100g
* sos porowy ***(mleko, gluten - pszenica)*** 150 ml
* kasza jęczmienna 200 g ***(gluten – jęczmień)***
* surówka z białej kapusty z siemieniem lnianym 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* paprykarz (***ryba, gorczyca, gluten- pszenica, mleko, seler, soja)*** 80 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* papryka 50 g
* ogórek kiszony 80 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 270 KCAL

BIAŁKO: 114 G

TŁUSZCZ: 71, 7 G

KWASY NASYCONE: 27 G

WĘGLOWODANY: 269, 5 G

W TYM CUKRY: 67, 7 G

BŁONNIK: 30, 7 G

SÓL: 5, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)***100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka królewska drobiowa 40 g***(soja)***
* pasztet drobiowy 50 g **(soja, mleko, *gluten- pszenica*)**
* pomidor 100 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa jarzynowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** *250*ml
* schab duszony 120 g
* sos pietruszkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* kasza jęczmienna 200 g ***(gluten – jęczmień)***
* marchewka gotowana ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** *2*0 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* twaróg (***mleko)*** 100 g
* pomidor 100g
* sałata 30g

II kolacja

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

KALORYCZNOŚĆ: 2 504, 9 KCAL

BIAŁKO: 130, 3 G

TŁUSZCZ: 92, 3 G

KWASY NASYCONE: 28, 9 G

WĘGLOWODANY: 259, 2 G

W TYM CUKRY: 64, 9 G

BŁONNIK: 39 G

SÓL 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem*200* ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 5 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 80 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* serek wiejski ***(mleko)*** 200 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II śniadanie

* jogurt pitny naturalny ***(mleko)*** 1 szt.
* banan 0,5 szt.

obiad

* zupa jarzynowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** *250*ml
* zraz mielony ***(gluten- pszenica, jaja)***100g
* sos porowy ***(mleko, gluten - pszenica)*** 150 ml
* kasza jęczmienna 200 g ***(gluten – jęczmień)***
* surówka z białej kapusty z siemieniem lnianym 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 5 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* paprykarz (***ryba, gorczyca, gluten- pszenica, mleko, seler, soja)*** 80 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* papryka 50 g
* ogórek kiszony 80 g

II kolacja

* graham ***(gluten- pszenica, gluten żyto)*** 30 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 5 g
* serdelek drobiowy 100 g
* rzodkiewka 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 520, 4 KCAL

BIAŁKO: 121, 4 G

TŁUSZCZ: 89 G

KWASY NASYCONE: 36, 4 G

WĘGLOWODANY: 282, 9 G

W TYM CUKRY: 81, 2 G

BŁONNIK: 39, 1 G

SÓL: 5, 9 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem *250* ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* serek wiejski ***(mleko)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa jarzynowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** *250*ml
* zraz mielony ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100g
* sos porowy ***(mleko, gluten - pszenica)*** 150 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten – jęczmień)*** 200 g
* surówka z białej kapusty z siemieniem lnianym 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* ogórek świeży 50 g
* papryka 50 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 21.12.2023 r. (CZWARTEK) –**

**DIETA PODSTAWOWA I DIETA ŁATWOSTRAWNA, ŁATWOSTRAWNA – (PAPKOWA/PŁYNNA), DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 488, 4 KCAL

BIAŁKO: 130, 4 G

TŁUSZCZ: 86, 8 G

KWASY NASYCONE: 29, 2 G

WĘGLOWODANY: 273, 7 G

W TYM CUKRY: 66, 5 G

BŁONNIK: 39, 3 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą *250*ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka z pieca ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko) 5***0 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki i ogórka kiszonego ***(gorczyca)*** i orzechów ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(gluten – pszenica, seler)*** 250 ml
* udko z kurczaka z pieca w ziołach 200 g
* ziemniaki z koperkiem250 g
* surówka z czerwonej kapusty jabłkiem150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ziemniaczana ***(jaja, gorczyca)*** 150 g
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 150, 4 KCAL

BIAŁKO: 101, 8 G

TŁUSZCZ: 80,9 G

KWASY NASYCONE: 22G

WĘGLOWODANY: 233, 7 G

W TYM CUKRY: 48, 4 G

BŁONNIK: 26, 8 G

SÓL: 6, 5 G

śniadanie

* zupa wiedeńska ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą *250*ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* serek wiejski ***(mleko)*** 200 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa jarzynowa (***gluten – pszenica, seler)*** 250 ml
* udko duszone 200 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* ziemniaki 250 g
* buraczki na ciepło ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica)***100 g
* herbata 250 ml
* dżem 25 g
* serdelek drobiowy 100 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* pudding ***(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 PRZYSWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 275, 2 KCAL

BIAŁKO: 125, 8 G

TŁUSZCZ: 76, 7 G

KWASY NASYCONE: 28 G

WĘGLOWODANY: 253, 9 G

W TYM CUKRY: 74 G

BŁONNIK: 36, 4 G

SÓL: 5, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą *200*ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 5 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 80 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka z pieca ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki i ogórka kiszonego ***(gorczyca)*** i orzechów ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* kefir naturalny ***(mleko)*** 1 szt.
* kiwi 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(gluten – pszenica, seler)*** 250 ml
* udko z kurczaka z pieca w ziołach 200 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z czerwonej kapusty jabłkiem150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 5 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 80 g
* herbata 250 ml
* sałatka ziemniaczana ***(jaja, gorczyca)*** 150 g
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten żyto***) 30 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 5 g
* ser żółty ***(soja)*** 20 g
* papryka 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 385 KCAL

BIAŁKO: 130, 3 G

TŁUSZCZ: 87, 3 G

KWASY NASYCONE: 20, 4 G

WĘGLOWODANY: 238, 4 G

W TYM CUKRY: 44 G

BŁONNIK: 43, 1 G

SÓL: 5, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą *250*ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki i ogórka kiszonego ***(gorczyca)*** i orzechów ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* kiwi 1 szt.
* siemię lniane 10 g

obiad

* zupa wiedeńska ***(gluten – pszenica, seler)*** 250 ml
* udko z kurczaka z pieca w ziołach 200 g
* ziemniaki z koperkiem250 g
* surówka z czerwonej kapusty jabłkiem150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ziemniaczana ***(jaja, gorczyca)*** 150 g
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 22.12.2023 r. (PIĄTEK)**

**DIETA PODSTAWOWA I DIETA ŁATWOSTRAWNA, ŁATWOSTRAWNA – (PAPKOWA, PŁYNNA), DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 467, 6 KCAL

BIAŁKO: 118, 9 G

TŁUSZCZ: 89, 4 G

KWASY NASYCONE: 28, 1 G

WĘGLOWODANY: 280, 8 G

W TYM CUKRY: 75, 2 G

BŁONNIK: 37, 3 G

SÓL: 5, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* przysmak marynarski ***(soja)*** 40 g
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)***250 ml
* potrawka z kurczaka w jarzynach ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(gluten- pszenica, mleko)*** 200g
* ryż 200g
* surówka z kapusty pekińskiej z cebulą, marchewką, natką pietruszki i olejem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z wędliną ***(gorczyca, mleko, soja)*** 90 g
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* rzodkiewka 50 g
* ogórek kiszony 70 g

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 1 szt.
* jogurt naturalny ***(mleko)***

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 129, 7 KCAL

BIAŁKO: 97, 1 G

TŁUSZCZ: 64, 4 G

KWASY NASYCONE: 22 G

WĘGLOWODANY: 270, 6 G

W TYM CUKRY: 51, 9 G

BŁONNIK: 29 G

SÓL: 5 G

śniadanie

* zupa mleczna z makaronem ***(mleko, gluten- pszenica, jajko)*** 250 ml
* mix tłuszczowy (***mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten pszenny)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem (***mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* miód25 g
* szynka z indyka 30 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* potrawka z kurczaka w jarzynach ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(gluten- pszenica, mleko)*** 200g
* ryż 200g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten pszenny)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasztet drobiowy ***(soja)*** 100 g
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* szpinak świeży 30 g

II kolacja

* drożdżówka (***gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 50 g
* 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 PRZYSWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 379, 8 KCAL

BIAŁKO: 124, 1 G

TŁUSZCZ: 80 G

KWASY NASYCONE: 27, 5 G

WĘGLOWODANY: 270, 8 G

W TYM CUKRY: 65, 7 G

BŁONNIK: 40, 1 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 200 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 5 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* przysmak marynarski ***(soja)*** 40 g
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* pomidor 100 g
* rukola 30 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* potrawka z kurczaka w jarzynach ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(gluten- pszenica, mleko)*** 200g
* ryż 200g
* surówka z kapusty pekińskiej z cebulą, marchewką, natką pietruszki i olejem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 5 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z wędliną ***(gorczyca, mleko, soja)*** 90 g
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* rzodkiewka 50 g
* ogórek kiszony 70 g

II kolacja

* graham ***(gluten- pszenica, gluten żyto***) 50 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 5 g
* serek ziarnisty ***(mleko)*** 1 szt.
* sałata 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 252 KCAL

BIAŁKO: 115, 7 G

TŁUSZCZ: 74, 3 G

KWASY NASYCONE: 22, 1 G

WĘGLOWODANY: 260, 7 G

W TYM CUKRY: 65 G

BŁONNIK: 40, 1 G

SÓL: 6, 1 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* masło naturalne (***mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- pszenica, gluten-żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* hummus z duszony pomidorami 20 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* sałata30 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* kiwi 1 szt.
* kefir ***(mleko)*** 1 szt

obiad

* zupa kalafiorowa z ziemniakami ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* potrawka z kurczaka w jarzynach ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* ryż 200 g
* surówka z kapusty pekińskiej 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta z wędliną i jajkiem ***(soja, jaja, mleko)****3*0 g
* ser żółty ***(mleko)***30 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* ogórek kiszony 50g

II kolacja

* drożdżówka ***(mleko, gluten, pszenica, jajka)*** 1 szt.
* kefir naturalny (mleko) 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 23.12.2023 r. (SOBOTA)**

**DIETA PODSTAWOWA I DIETA ŁATWOSTRAWNA, ŁATWOSTRAWNA – (PAPKOWA, PŁYNNA), DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 348, 3 KCAL

BIAŁKO: 121, 1 G

TŁUSZCZ: 68, 6 G

KWASY NASYCONE: 20 G

WĘGLOWODANY: 295, 4 G

W TYM CUKRY: 80 G

BŁONNIK: 34 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka chlebowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** z koperkiem i awokado 70 g
* pomidor 100 g
* ogórek świeży 80 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* klopsik drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** w sosie pietruszkowym ***(gluten- pszenica, mleko)*** 200g
* kasza jęczmienna **(gluten- jęczmień)** 200g
* surówka z pory, selera ***(seler)***, marchewki i kukurydzy z majonezem ***(jaja, gorczyca)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasta z makreli ***(ryba)*** *i twarogu****(mleko)*** z cebulką100 g
* szynka bankietowa drobiowa 40 g
* rzodkiewka 40 g
* ogórek kiszony 60 g

II kolacja

* jogurt owocowy ***(mleko)***1 szt

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 238, 1 KCAL

BIAŁKO: 125, 3 G

TŁUSZCZ: 60, 2 G

KWASY NASYCONE: 17, 5 G

WĘGLOWODANY: 286, 5 G

W TYM CUKRY: 73, 4 G

BŁONNIK: 26, 8 G

SÓL: 4, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną ***250*** ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten pszenny)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* twaróg ***(mleko)*** 50 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 30 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* klopsik drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** w sosie pietruszkowym ***(gluten- pszenica, mleko)*** 200g
* kasza jęczmienna **(gluten- jęczmień)** 200g
* buraczki na ciepło ***(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 40 g
* roszponka

II kolacja

jogurt owocowy ***(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 PRZYSWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 329 KCAL

BIAŁKO: 135, 6 G

TŁUSZCZ: 74, 7 G

KWASY NASYCONE: 20 G

WĘGLOWODANY: 257, 3 KCAL

W TYM CUKRY: 71 KCAL

BŁONNIK: 43, 3 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną ***250*** ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* pasta twarogowa ***(mleko)*** z awokado i koperkiem 70 g
* szynka chlebowa ***(soja)*** 30 g
* pomidor 50 g
* ogórek 50 g

II śniadanie

* banan 1 szt.
* skyr naturalny 1 szt.

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* klopsik drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** w sosie pietruszkowym ***(gluten- pszenica, mleko)*** 200g
* kasza jęczmienna **(gluten- jęczmień)** 200g
* surówka z pory, selera ***(seler)***, marchewki i kukurydzy z majonezem ***(jaja, gorczyca)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasta z makreli ***(ryba)*** *i twarogu****(mleko)*** z cebulką100 g
* szynka bankietowa drobiowa 40 g
* rzodkiewka 40 g
* ogórek kiszony 60 g

II kolacja

* serek ziarnisty ***(mleko)*** 1 szt.
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 5 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g
* sałata

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 445, 2 KCAL

BIAŁKO: 128, 9 G

TŁUSZCZ: 78, 8 G

KWASY NASYCONE: 25 G

WĘGLOWODANY: 2454, 2 G

W TYM CUKRY: 78 G

BŁONNIK: 35 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka chlebowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** z koperkiem i awokado 70 g
* pomidor 100 g
* ogórek świeży 80 g

II śniadanie

* banan 1 szt.
* pestki słonecznika 15 g

obiad

* zupa brokułowa z makaronem ***(seler, gluten- pszenica, mleko, jaja)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* klopsik drobiowy z ciecierzycy ***(mleko, gluten- pszenica, jaja)*** w sosie pietruszkowym ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* kasza jęczmienna ***(gluten-jęczmień)*** 250 g
* surówka z pory, selera ***(seler)*** i marchewki 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne (***mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)***100 g
* herbata 250 ml
* serek wiejski (***mleko)***1 szt
* szynka bankietowa drobiowa***(soja)***40 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* ogórek kiszony 50 g

II kolacja

* jogurt owocowy ***(mleko)*** 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 24.12.2023 r. (NIEDZIELA)**

**DIETA PODSTAWOWA I DIETA ŁATWOSTRAWNA, ŁATWOSTRAWNA – (PAPKOWA, PŁYNNA), DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 417, 5 KCAL

BIAŁKO: 120, 4 G

TŁUSZCZ: 74, 7 G

KWASY NASYCONE: 21 G

WĘGLOWODANY: 290, 7 G

W TYM CUKRY: 73, 2 G

BŁONNIK: 38, 3 G

SÓL: 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* serek wiejski ***(mleko)*** 150 g
* sałatka z ogórka kiszonego ***(gorczyca)***, marchewki, papryki z cebulą czerwoną i siemieniem lnianym 150 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.

obiad

* zupa barszcz czerwony czysty ***(seler)***250 ml
* uszka z pieczarkami ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 5 szt.
* ryba z pieca **(gluten- pszenica, ryba, jaja)** 130g
* ziemniaki z koperkiem 200 g
* surówka z kiszonej kapusty z cebulką i olejem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ziemniaczana ***(gorczyca, jaja)*** 100 g
* jajko **(jaja)** 1 szt.
* ogórek świeży 60 g

II kolacja

* babka piaskowa ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)***

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 240, 4 KCAL

BIAŁKO: 110, 3 G

TŁUSZCZ: 76, 8 G

KWASY NASYCONE: 22 G

WĘGLOWODANY: 249 G

W TYM CUKRY: 40, 5 G

BŁONNIK: 29, 7 G

SÓL: 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten pszenny)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* serek wiejski ***(mleko)*** 150 g
* polędwica drobiowa 30 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.

obiad

* zupa buraczkowa z makaronem ***(gluten- pszenica, seler, jaja)*** 250 ml
* pulpet rybny ***(ryba)*** w sosie koperkowym **(gluten- pszenica, jaja, mleko)** 130g
* ziemniaki z koperkiem 200 g
* marchewka 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka mozaikowa ***(soja)*** 100 g
* jajko **(jaja)** 1 szt.
* pomidor 100 g

II kolacja

* babka piaskowa ***(gluten- pszenica, jaja, 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 PRZYSWAJNALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 270, 1 KCAL

BIAŁKO: 119, 7 G

TŁUSZCZ: 73, 3 G

KWASY NASYCONE: 24 G

WĘGLOWODANY: 262, 2 G

W TYM CUKRY: 59 G

BŁONNIK: 39, 8 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* serek wiejski ***(mleko)*** 150 g
* sałatka z ogórka kiszonego ***(gorczyca)***, marchewki, papryki z cebulą czerwoną i siemieniem lnianym 150 g

II śniadanie

* kefir naturalny 1szt.
* pomarańcza 1 szt.

obiad

* zupa barszcz czerwony czysty ***(seler)***250 ml
* uszka z pieczarkami ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 5 szt.
* ryba z pieca **(gluten- pszenica, ryba, jaja)** 130g
* ziemniaki z koperkiem 200 g
* surówka z kiszonej kapusty z cebulką i olejem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ziemniaczana ***(gorczyca, jaja)*** 100 g
* jajko **(jaja)** 1 szt.
* ogórek świeży 60 g

II kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)***10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g
* pasta drobiowa 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 519, 5 KCAL

BIAŁKO: 119, 8 G

TŁUSZCZ: 85 G

KWASY NASYCONE: 24 G

WĘGLOWODANY: 290 G

W TYM CUKRY: 80 G

BŁONNIK: 40, 1 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
* kawa z mlekiem ***(mleko)***250 ml
* serek fromage ***(mleko)*** 50g
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 30 g
* sałatka z ogórka kiszonego ***(gorczyca)***, papryki i cebuli100 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.
* orzechy laskowe 20 g

obiad

* barszcz czerwony czysty ***(seler)*** 250 ml
* ryba z pieca ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* ziemniaki250 g
* surówka z kiszonej kapusty 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml
* babka piaskowa ***(gluten- pszenica, mleko, jaja)*** 50 g

kolacja

* masło naturalne (***mleko)***10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)***100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ziemniaczana z jajkiem ***(jaja)*** 100 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt
* ogórek świeży 50 g

II kolacja

* jogurt owocowy ***(mleko)*** 1 szt