**JADŁOSPIS NA 25.12.2024 r. (PONIEDZIAŁEK)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA**

**Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 505, 8 KCAL

BIAŁKO: 118, 9 G

TŁUSZCZ: 98,6 G

KWASY NASYCONE: 20, 5 G

WĘGLOWODANY: 279 G

W TYM CUKRY: 80 G

BŁONNIK: 35 G

SÓL 5 G

śniadanie

* zupa mleczna***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja, gorczyca, seler)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 40 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, cebulką i pestkami słonecznika 130 g

II śniadanie

* mandarynka1 szt.

obiad

* zupa pomidorowa z makaronem ***(seler, gluten- pszenica, jaja)*** zabielana śmietaną 250 ml
* udko pieczone z pieca 200 g
* ziemniaki 250g
* surówka wielowarzywna 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)***100 g
* herbata 250 ml
* ser żółty ***(mleko)*** 150 g
* szynka złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* ogórek kiszony 50 g

II kolacja

* piernik (***gluten- pszenica, mleko, jaja)*** 50 g

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 205 KCAL

BIAŁKO: 103 G

TŁUSZCZ: 72, 6 G

KWASY NASYCONE: 34, 7 G

WĘGLOWODANY: 269, 5 G

W TYM CUKRY: 80, 8 G

BŁONNIK: 28 G

SÓL: 5, 2 G

śniadanie

* zupa mleczna z kaszą manną ***(mleko, gluten- pszenica)*** 250 ml
* mix tłuszczowy **(*mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* miód 25 g
* szynka z indyka 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* mandarynka1 szt.

obiad

* zupa pomidorowa z makaronem ***(seler, gluten- pszenica)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* udko w sosie koperkowym ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* ziemniaki 250 g
* szpinak na ciepło ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten pszenny)***100 g
* herbata 250 ml
* szynka złota z kurczaka drobiowa ***(soja)*** 100 g
* twaróg ***(mleko)*** 50 g
* pomidor 50 g

II kolacja

* piernik ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)***50 g

**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: 2 402 KCAL

BIAŁKO: 132, 6 G

TŁUSZCZ: 86, 8 G

KWASY NASYCONE: 29, 1 G

WĘGLOWODANY: 2 380 G

W TYM CUKRY: 55, 2 G

BŁONNIK: 36, 7 G

SÓL: 6 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

* orzechy włoskie ***(orzechy)*** 30 g
* 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

* jogurt naturalny ***(mleko)*** 1 szt.
* piernik ***(gluten, pszenica, jajko, mleko)*** 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 544, 5 KCAL

BIAŁKO: 120, 1G

TŁUSZCZ: 89, 1 G

KWASY NASYCONE: 32 G

WĘGLOWODANY: 297 G

W TYM CUKRY: 56, 8 G

BŁONNIK: 33, 8 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna***(mleko)***z kaszą manną 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)***100 g
* kakao z mlekiem***(mleko)***250 ml
* serek wiejski ***(mleko)*** 1 szt.
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 50 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* mandarynka1 szt.
* orzechy włoskie ***(orzechy)*** 20 g

obiad

* zupa pomidorowa z makaronem ***(seler, gluten- pszenica)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* udko pieczone ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* ziemniaki 250 g
* surówka wielowarzywna 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 złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* ogórek kiszony 50 g

II kolacja

* piernik ***(mleko, gluten- pszenica, jajka)*** 50 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 26.12.2024 r. (WTOREK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 384, 7 KCAL

BIAŁKO: 110, 5 G

TŁUSZCZ:101, 7 G

KWASY NASYCONE: 34, 4 G

WĘGLOWODANY: 235, 1 G

W TYM CUKRY: 62, 7 G

BŁONNIK: 32 G

SÓL 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą (***gluten- pszenica)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 30 g
* ser topiony ***(mleko)*** 50 g
* ogórek kiszony 50 g
* pomidor 50 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* krupnik ryżowy ***(seler)*** 250 ml
* karkówka duszona w pomidorach ***(gluten- pszenica)*** 120g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200g
* surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka z czosnkiem i jajkiem ***(gluten- pszenica, gluten- żyto, gorczyca, jaja)*** 150 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka 50 g

II kolacja

* keks ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 50 g

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 195, 6 KCAL

BIAŁKO: 100, 3 G

TŁUSZCZ: 60, 9 G

KWASY NASYCONE: 11 G

WĘGLOWODANY: 288, 6 G

W TYM CUKRY: 58 G

BŁONNIK: 30, 2 G

SÓL 5,2 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa z mlekiem ***(gluten- pszenica, gluten- żyto, mleko)*** 250 ml
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 30 g
* pasztet drobiowy ***(soja)*** 50 g
* pomidor 50 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa krupnik ryżowy ***(mleko, seler)*** 250 ml
* filet z kurczaka w sosie koperkowym ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 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
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* pomidor 100 g

II kolacja

* keks 100 g ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 50 g

**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: 2 304, 5 KCAL

BIAŁKO: 127, 1 G

TŁUSZCZ: 84, 1 G

KWASY NASYCONE: 20 G

WĘGLOWODANY: 246, 1 G

W TYM CUKRY: 56, 6 G

BŁONNIK: 32, 8 G

SÓL: 5, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 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

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

obiad

* zupa selerowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* karkówka duszona w pomidorach ***(gluten- pszenica)*** 120g
* kasza gryczana 200 g
* surówka z czerwonej kapusty 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 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

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* pieczywo graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g
* pasta drobiowa 50 g
* pomidor 100 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2480, 7 KCAL

BIAŁKO: 128, 3 G

TŁUSZCZ: 83, 2 G

KWASY NASYCONE: 19 G

WĘGLOWODANY: 283, 4 G

W TYM CUKRY: 65 G

BŁONNIK: 36, 6 G

SÓL 5, 9 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)***10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 30 g
* ser fromage ***(mleko)*** 50 g
* ogórek kiszony 50 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* migdały 20 g
* jabłko 1szt

obiad

* zupa krupnik ryżowy ***(mleko, seler) 300*** ml
* karkówka w pomidorach ***(gluten- pszenny)*** 200 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z czerwonej kapusty 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka z czosnkiem ***(gluten-pszenica, mleko)***
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* papryka czerwona 50 g

II kolacja

* keks (***mleko gluten, pszenica, jajka)*** 100 g
* maślanka 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 27.12.2024 r. (ŚRODA)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA**

**Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 411, 4 KCAL

BIAŁKO: 124,5 G

TŁUSZCZ: 69, 9 G

KWASY NASYCONE: 26 G

WĘGLOWODANY: 295, 2 G

W TYM CUKRY: 82, 5 G

BŁONNIK: 42, 7 G

SÓL 5, 3 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 kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa z koperkiem ***(mleko)*** 100 g
* pomidor 50 g
* ogórek kiszony 50 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 250 ml
* stek wieprzowy 100 g
* ziemniaki 250 g
* kapusta kiszona zasmażana 200 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- pszenica, soja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i cebulką 150 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* ogórek kiszony 40 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 242, 3KCAL

BIAŁKO: 120, 5 G

TŁUSZCZ: 61, 6 G

KWASY NASYCONE: 18 G

WĘGLOWODANY: 281, 1 G

W TYM CUKRY: 70 G

BŁONNIK: 32, 2 G

SÓL: 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(gluten- owies)*** 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)*** 1 szt.
* szynka bankietowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* jabłko1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 250 ml
* klopsik drobiowy w sosie koperkowym ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* ziemniaki 250 g
* marchewka ***(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
* marmolada 50 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* bułka trójka (***gluten- pszenica, mleko)*** 40 g
* 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: 2 377, 9 KCAL

BIAŁKO: 120 G

TŁUSZCZ: 91, 6 G

KWASY NASYCONE: 23, 4 G

WĘGLOWODANY: 247, 9 G

W TYM CUKRY: 61, 3 G

BŁONNIK: 37, 6 G

SÓL: 5, 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
* 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

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

* serdelek drobiowy 100 g
* serek topiony ***(mleko)*** 30 g
* pieczywo graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g
* pomidor 100 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 502, 6 KCAL

BIAŁKO: 118, 9 G

TŁUSZCZ: 72 G

KWASY NASYCONE: 16, 8 G

WĘGLOWODANY: 322, 5 G

W TYM CUKRY: 91, 5 G

BŁONNIK: 42, 3 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* pasta twarogowa z koperkiem ***(mleko)*** 100 g
* szynka kanapkowa **(soja)** 40 g
* pomidor 100 g
* ogórek kiszony

II śniadanie

* skyr owocowy ***(mleko)*** 1 szt.
* orzechy laskowe ***(orzechy)*** 20 g

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 300 ml
* stek wieprzowy ***(gluten pszenny)*** 100 g
* ziemniaki 250g
* kapusta kiszona zasmażana 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka 50 g
* pomidor 50 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 28.12.2024 r. (CZWARTEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 420, 4 KCAL

BIAŁKO: 125, 5 G

TŁUSZCZ: 70, 9 G

KWASY NASYCONE: 27, 9 G

WĘGLOWODANY: 294, 2G

W TYM CUKRY: G

BŁONNIK: 42, 7 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka CUKRY: G ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* sałatka z selera naciowego ***(seler)***, ogórka, papryki i orzechów ***(orzechy)*** 100 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)***

250 ml

* kotlet drobiowy z pieca z ciecierzycą ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100g
* ziemniaki z koperkiem 250g
* marchewka z groszkiem170 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)***100 g
* herbata 250 ml
* sałatka babuni ***(gluten- jęczmień)*** z jajkiem ***(jaja)*** 100 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* poezja owocowa z bitą śmietaną ***(mleko)***1 szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 206, 3 KCAL

BIAŁKO: 112, 4 G

TŁUSZCZ: 89 G

KWASY NASYCONE: 27, 7 G

WĘGLOWODANY: 214, 2G

W TYM CUKRY: 53, 8 G

BŁONNIK: 27, 7 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)***100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 30 g
* jajko (***jaja)*** 1 szt.
* sałata 50 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* schab w sosie pietruszkowym ***(mleko, gluten- pszenica)*** 90 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
* twaróg ***(mleko)*** 100 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* poezja owocowa ***(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: 2302, 5 KCAL

BIAŁKO: 127, 1 G

TŁUSZCZ: 84, 1 G

KWASY NASYCONE: 20, 4 G

WĘGLOWODANY: 246, 1 G

W TYM CUKRY: 56, 6 G

BŁONNIK: 31, 8 G

SÓL: 6, 2 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)***100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* sałata 50 g

II śniadanie

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

obiad

* brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* schab duszony 90g
* sos pietruszkowy ***(gluten- pszenica, jaja)*** 150 ml
* ziemniaki 250 g
* buraczki na ciepło 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* twaróg ***(mleko)*** 50 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)***30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* pasta drobiowa 50 g
* serek fromage ***(mleko)*** 40 g
* pieczywo graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 50 g
* rzodkiewka 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 490, 7 KCAL

BIAŁKO: 115, 7 G

TŁUSZCZ: 87, 6 G

KWASY NASYCONE: 20 G

WĘGLOWODANY: 291, 4 G

W TYM CUKRY: 74, 9 G

BŁONNIK: 34, 4 G

SÓL: 5, 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)***100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* szynka swojska ***(soja)*** 40 g
* sałatka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego i orzechów ***(orzechy)***100 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.
* pestki dyni 20 g

obiad

* brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 300ml
* kotlet drobiowy z ciecierzycą ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 g
* ziemniaki z koprem 250 g
* marchewka z groszkiem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)***100 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* herbata 250 ml
* sałatka babuni ***(jęczmień)*** z jajkiem ***(jaja)*** 100 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor100 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 29.12.2024 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 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)***100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* serek waniliowy ***(mleko)*** 150 g
* pomidor 100 g
* sałata 50 g

II śniadanie

* jabłko1 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 koprem 250 g
* surówka z kiszonej kapusty, marchewki i cebulki 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* surówka z selerem ***(gorczyca, jaja, mleko, seler)*** I słonecznikiem 100 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 188, 0 KCAL

BIAŁKO: 108 G

TŁUSZCZ: 65 G

KWASY NASYCONE: 16 G

WĘGLOWODANY: 280 G

W TYM CUKRY: 58, 5 G

BŁONNIK: 35, 4 G

SÓL: 5, 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(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 waniliowy **(mleko)** 150 g
* szynka mozaikowa drobiowa **(soja)** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* jabłko1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny z ziemniakami ***(seler, gluten- jęczmień)*** 250 ml
* pulpet drobiowy ***(jaja, gluten- pszenica)*** 100 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* marchewka ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten pszenny)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasztet ***(soja)*** 50 g
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* roszponka 30 g

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, mleko, jaja)***1 szt.
* 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 410, 4 KCAL

BIAŁKO: 122, 5 G

TŁUSZCZ: 88, 9 G

KWASY NASYCONE: 30 G

WĘGLOWODANY: 269 G

W TYM CUKRY: 62, 9 G

BŁONNIK: 38, 1 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(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 waniliowy **(mleko)** 150 g
* szynka mozaikowa drobiowa **(soja)** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.
* kefir 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny z ziemniakami ***(seler, gluten- jęczmień)*** 250 ml
* pulpet drobiowy ***(jaja, gluten- pszenica)*** 100 g
* sos koperkowy (***mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* marchewka ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten pszenny)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasztet ***(soja)*** 50 g
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* roszponka 30 g

II kolacja

* serdelek drobiowy ***(gluten- pszenica, soja)*** 100 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* sałata 30 g
* pomidor 100 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 500, 8 KCAL

BIAŁKO: 137, 3 G

TŁUSZCZ: 77 G

KWASY NASYCONE: G

WĘGLOWODANY: 305, 2 G

W TYM CUKRY: 61 G

BŁONNIK: 34, 9 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 ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)***250 ml
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja, gorczyca, seler)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* skyr waniliowy **(*mleko)*** 150 g
* jabłko 1 szt.

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 z piersi kurczaka ***(soja)*** 40 g
* sałatka z selerem i słonecznikiem ***(seler, mleko)***100 g
* ogórek świeży 50 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 30.12.2024 r. (SOBOTA)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA**

**Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 410, 4 KCAL

BIAŁKO: 122, 5 G

TŁUSZCZ: 70, 6 G

KWASY NASYCONE: 24 G

WĘGLOWODANY: 295, 2 G

W TYM CUKRY: 80 G

BŁONNIK: 40, 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
* serek trójkąt topiony ***(*mleko)** 25 g
* szynka z pieca ***(soja)*** 40 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa koperkowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* pieczeń rzymska z soją ***(gluten- pszenica, jaja, soja)*** 100g
* sos pieczarkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200g
* sałatka z buraczków 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i szczypiorkiem 90 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* rzodkiewka 50 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 200, 3 KCAL

BIAŁKO: 110, 4 G

TŁUSZCZ: 89 G

KWASY NASYCONE: 27, 7 G

WĘGLOWODANY: 214, 7 G

W TYM CUKRY: 55 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
* szynka złota z kurczaka ***(soja)*** 30 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* sałata 50 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa koperkowa z ziemniakami ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* gulasz z indyka ***(mleko, gluten- pszenica, seler)*** 200 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten pszenny)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* serdelek ***(soja)*** 100 g
* pomidor 100 g

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 PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 390 KCAL

BIAŁKO: 130 G

TŁUSZCZ: 87, 77 G

KWASY NASYCONE: 20 G

WĘGLOWODANY: 253 G

W TYM CUKRY: 58 G

BŁONNIK: 34 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)***100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* sałata 30 g

II śniadanie

* banan 1 szt.
* jogurt skyr ***(mleko)*** 1 szt.

obiad

* zupa koperkowa z ziemniakami ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* gulasz z indyka ***(mleko, gluten- pszenica, seler)*** 200 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten pszenny)***100 g
* herbata owocowa 250 ml
* serdelek ***(soja)*** 100 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* szynka z kurczaka 30 g
* sałata 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 470, 7 KCAL

BIAŁKO: 140 G

TŁUSZCZ: 79, 5 G

KWASY NASYCONE: 27, 6 G

WĘGLOWODANY: 275, 5 G

W TYM CUKRY: 71 G

BŁONNIK: 45, 6 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 40 g
* serek ziarnisty***(mleko)***1 szt.
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa koperkowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 300 ml
* pieczeń rzymska ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 g
* sos pieczarkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200g
* surówka z buraczków 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 jajeczna ***(jaja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i szczypiorkiem 80 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 31.12.2024 r. (NIEDZIELA)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA**

**Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 254 KCAL

BIAŁKO: 99, 6 G

TŁUSZCZ: 75, 3 G

KWASY NASYCONE: 18, 9 G

WĘGLOWODANY: 2 66, 1 G

W TYM CUKRY: 50 G

BŁONNIK: 40, 3 G

SÓL: 5, 4 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 wieprzowa gotowana ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* sałatka z ogórka kiszonego ***(gorczyca),*** papryki, marchewki, cebulki z siemieniem lnianym 100 g

II śniadanie

* gruszka 1 szt.

obiad

* pomidorowa z ryżem ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* udko pieczone z pieca ***(gluten- pszenica, jaja)*** 200 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z kapusty pekińskiej z papryką, marchewką i kukurydzą 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 makaronowa ***(gluten- żyto, jaja)*** z warzywami i pestkami dyni 100 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 181, 1 KCAL

BIAŁKO: 113, 5 G

TŁUSZCZ: 68, 7 G

KWASY NASYCONE: 17, 2 G

WĘGLOWODANY: 252, 5 G

W TYM CUKRY: 50, 1 G

BŁONNIK: 25, 8 G

SÓL: 4, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* twaróg **(mleko)** 50 g
* szynka królewska drobiowa **(soja)** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.

obiad

* pomidorowa z ryżem ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* udko gotowana 200 g
* sos pietruszkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 ml
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* buraczki na ciepło ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

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

II kolacja

* jogurt pitny ***(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: 2 450, 1 KCAL

BIAŁKO: 119, 7 G

TŁUSZCZ: 86, 8 G

KWASY NASYCONE: 19 G

WĘGLOWODANY: 271 G

W TYM CUKRY: 47 G

BŁONNIK: 45, 9 G

SÓL: 5, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* twaróg **(mleko)** 50 g
* szynka królewska drobiowa **(soja)** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.
* jogurt pitny 1 szt.

obiad

* pomidorowa z ryżem ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* udko gotowane 200 g
* sos pietruszkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 ml
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* buraczki na ciepło ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

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

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten-żyto)*** 50 g
* serek trójkąt ***(mleko)*** 30 g
* pasztet ***(soja)*** 50 g
* sałata 30 g
* rzodkiewka 40 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 428, 8 KCAL

BIAŁKO: 122, 3 G

TŁUSZCZ: 82, 1G

KWASY NASYCONE: 21 G

WĘGLOWODANY: 270, 6 G

W TYM CUKRY: 54 G

BŁONNIK: 42, 6 G

SÓL: 5, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* kaka z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 30 g
* serek waniliowy ***(mleko)*** 1 szt.
* sałatka z ogórka kiszonego, marchewki, cebuli i siemienia lnianego 100 g

II śniadanie

* gruszka 1 szt.
* pestki dyni 20 g

obiad

* pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana śmietaną ***(mleko)*** 300 ml
* udko pieczone z pieca ***(jajko, gluten pszenny)*** 200 g
* ziemniaki 250 g
* surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka makaronowa z warzywami i pestkami dyni ***(gluten- pszenica, gluten- żyto, jaja, gorczyca, mleko, soja)*** 150 g
* szynka bankietowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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