**JADŁOSPIS NA 01.04.2024 r. (PONIEDZIAŁEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 176, 4 KCAL

BIAŁKO: 94 G

TŁUSZCZ: 59, 9 G

KWASY NASYCONE: 19, 8 G

WĘGLOWODANY: 329, 9 G

W TYM CUKRY: 57, 8 G

BŁONNIK: 36, 6 G

SÓL: 5, 9 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kakaoz mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* ogórek świeży 50 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

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

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka babuni ***(gluten- jęczmień, gorczyca)*** z jajkiem ***(jaja)*** 130 g
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 80 g

II kolacja

* keks ***(mleko, gluten- pszenica, jaja)*** 40 g

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 158, 6 KCAL

BIAŁKO: 90, 8 G

TŁUSZCZ: 64, 2 G

KWASY NASYCONE: 16, 8 G

WĘGLOWODANY: 317, 2 G

W TYM CUKRY: 64, 1 G

BŁONNIK: 27, 8 G

SÓL: 1, 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kakaoz mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler)*** 250 ml
* schab duszony120 g
* sos własny 100 ml ***(mleko, gluten- pszenica)***
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* szpinak duszony ***(mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* twaróg **(mleko*)*** 50 g
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* keks ***(mleko, gluten- pszenica, jaja)*** 40 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: 2 309, 3 KCAL

BIAŁKO: 114, 5 G

TŁUSZCZ: 75, 1 G

KWASY NASYCONE: 29, 4 G

WĘGLOWODANY: 308, 3 G

W TYM CUKRY: 63, 1 G

BŁONNIK: 34, 5 G

SÓL: 5, 4 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kakaoz mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* ogórek świeży 50 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.
* maślanka naturalna ***(mleko)*** 1 szt

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler)*** 250 ml
* udko w ziołach z pieca 200 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* sałatka z buraczków 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka babuni ***(gluten- jęczmień, gorczyca)*** z jajkiem ***(jaja)*** 130 g
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 80 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* serek wiejski ***(mleko)*** 150 g
* pomidor 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 267, 8 KCAL

BIAŁKO: 100, 2 G

TŁUSZCZ: 69, 3 G

KWASY NASYCONE: 21, 5 G

WĘGLOWODANY: 327, 4 G

W TYM CUKRY: 57, 3 G

BŁONNIK: 40, 8 G

SÓL: 5, 9 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kakaoz mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* ogórek świeży 50 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.
* pestki dyni 20 g

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler)*** 300 ml
* udko w ziołach z pieca 200 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* marchewka z groszkiem ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka babuni ***(gluten- jęczmień, gorczyca)*** z jajkiem ***(jaja)*** 130 g
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 80 g

II kolacja

* keks ***(mleko, gluten- pszenica, jaja)*** 40 g

**JADŁOSPIS NA 02.04.2024 r. (WTOREK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 181, 9 KCAL

BIAŁKO: 112, 9 G

TŁUSZCZ: 73, 3 G

KWASY NASYCONE: 28, 8 G

WĘGLOWODANY: 284, 7 G

W TYM CUKRY: 51, 4 G

BŁONNIK: 34, 3 G

SÓL: 7, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* masło naturalne ***(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
* paprykarz ***(gorczyca, mleko, seler, soja)*** 85 g
* pomidor 100 g
* ogórek kiszony 50 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* pulpet drobiowy z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 100 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z białej kapusty z marchewką 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka z buraka z ogórka kiszonego, groszku i pestek dyni 130 g

II kolacja

* deser galaretka 1 szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 1 997, 5 KCAL

BIAŁKO: 100, 9 G

TŁUSZCZ: 52 G

KWASY NASYCONE: 18, 8 G

WĘGLOWODANY: 293, 6 G

W TYM CUKRY: 49, 2 G

BŁONNIK: 24, 4 G

SÓL: 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* dżem 25 g
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* pulpet drobiowy ***(jaja, gluten- pszenica)*** 100 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* marchewka gotowana ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* twaróg ***(mleko)*** 50 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* deser galaretka 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: 2 557, 7 KCAL

BIAŁKO: 135, 7 G

TŁUSZCZ: 94, 5 G

KWASY NASYCONE: 37, 8 G

WĘGLOWODANY: 311, 4 G

W TYM CUKRY: 49, 4 G

BŁONNIK: 39, 7 G

SÓL: 7, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* masło naturalne ***(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
* paprykarz ***(gorczyca, mleko, seler, soja)*** 85 g
* pomidor 100 g
* ogórek kiszony 50 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* pulpet drobiowy z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 100 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z białej kapusty z marchewką 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka z buraka z ogórka kiszonego, groszku i pestek dyni 130 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* pasta drobiowa 50 g
* pomidor 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 324, 7 KCAL

BIAŁKO: 120, 3 G

TŁUSZCZ: 77, 8 G

KWASY NASYCONE: 30, 7 G

WĘGLOWODANY: 304, 7 G

W TYM CUKRY: 51, 6 G

BŁONNIK: 39, 5 G

SÓL: 6, 4 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* masło naturalne ***(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
* serek wiejski ***(mleko)*** 150 g
* pomidor 100 g
* ogórek kiszony 50 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.
* pestki słonecznika 20 g

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 300 ml
* pulpet drobiowy z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 100 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z białej kapusty z marchewką 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka z buraka z ogórka kiszonego, groszku i pestek dyni 130 g

II kolacja

* deser galaretka 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 03.04.2024 r. (ŚRODA)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 439, 1 KCAL

BIAŁKO: 119, 9 G

TŁUSZCZ: 86, 87 G

KWASY NASYCONE: 36, 3 G

WĘGLOWODANY: 310, 9 G

W TYM CUKRY: 67, 3 G

BŁONNIK: 33, 8 G

SÓL: 5, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** *250* ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* sałatka z ogórka kiszonego, papryki, marchewki, cebulki i siemienia lnianego 130 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt

obiad

* zupa jarzynowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** *250* ml
* filet z kurczaka z pieca 130 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* sos pomidorowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 100 ml
* surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka z tuńczykiem ***(ryba, gorczyca)*** z jajkiem ***(jaja)*** 140 g
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 409, 8 KCAL

BIAŁKO: 107, 7 G

TŁUSZCZ: 73, 2 G

KWASY NASYCONE: 26, 5 G

WĘGLOWODANY: 344, 7 G

W TYM CUKRY: 73 G

BŁONNIK: 27, 4G

SÓL: 3, 2 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** *250* ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pasztet drobiowy **(soja, gluten*- pszenica*)** 50 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa jarzynowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** *250* ml
* udko duszone 200 g
* sos pietruszkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 100 ml
* ziemniaki 250 g
* buraczki na ciepło ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* miód 25 g
* szpinak świeży 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* bułka trójka ***(gluten - pszenica, mleko, jaja)*** 50 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)*** 30 g
* 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: 2 317, 1 KCAL

BIAŁKO: 122, 9 G

TŁUSZCZ: 90, 1 G

KWASY NASYCONE: 39, 9 G

WĘGLOWODANY: 272, 4 G

W TYM CUKRY: 66, 9 G

BŁONNIK: 37, 5 G

SÓL 5, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** *250* ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* sałatka z ogórka kiszonego, papryki, marchewki, cebulki i siemienia lnianego 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa jarzynowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* filet z kurczaka z pieca 130 g
* sos pomidorowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 100 ml
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka z tuńczykiem ***(ryba, gorczyca)*** z jajkiem ***(jaja)*** 140 g
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* graham ***(gluten- pszenica, gluten żyto***) 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt
* roszponka 30 g

**DIETA MAMY**

 KALORYCZNOŚĆ: 2 485, 9 KCAL

BIAŁKO:121 G

TŁUSZCZ: 99, 7 G

KWASY NASYCONE: 38, 4 G

WĘGLOWODANY: 293, 7 G

W TYM CUKRY: 68, 1 G

BŁONNIK: 37 G

SÓL: 4, 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* sałatka z ogórka kiszonego, papryki, marchewki, cebulki i siemienia lnianego 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa jarzynowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 300ml
* filet z kurczaka z pieca 130 g
* sos pomidorowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 100 ml
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* jajko ***(jaja)*** 1 szt
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* szpinak świeży 30 g
* papryka 30 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 04.04.2024 r. (CZWARTEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 319, 5 KCAL

BIAŁKO: 109, 7 G

TŁUSZCZ: 84, 9 G

KWASY NASYCONE: 33, 2 G

WĘGLOWODANY: 299 G

W TYM CUKRY: 58, 3 G

BŁONNIK: 37, 7 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250ml
* masło naturalne ***(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
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego i orzechów ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* kiwi 1 szt.

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* kotlet schabowy panierowany ***(jaja, gluten- pszenica)*** z pieca 100 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka wielowarzywna ***(jaja, gorczyca)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i szczypiorkiem 100 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* ogórek świeży 50 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 313, 9 KCAL

BIAŁKO: 115, 1 G

TŁUSZCZ: 81, 8 G

KWASY NASYCONE: 19, 6 G

WĘGLOWODANY: 289, 1 G

W TYM CUKRY: 53 G

BŁONNIK: 27, 5 G

SÓL: 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II śniadanie

* kiwi 1 szt.

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* potrawka z kurczaka w jarzynach ***(gluten- pszenica, seler, mleko)*** 200 g
* ryż 200 g
* sałata z jogurtem ***(mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* twaróg ***(mleko)*** 50 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* szpinak świeży 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* deser poezja ***(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: 2 464, 6 KCAL

BIAŁKO: 140, 5 G

TŁUSZCZ: 89, 4 G

KWASY NASYCONE: 39, 2 G

WĘGLOWODANY: 297, 2 G

W TYM CUKRY: 58, 7 G

BŁONNIK: 43, 3 G

SÓL: 6, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250ml
* masło naturalne ***(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
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego i orzechów ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* serek skyr naturalny ***(mleko)*** 1 szt.
* kiwi 1 szt.

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* kotlet schabowy panierowany ***(jaja, gluten- pszenica)*** z pieca 100 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka wielowarzywna ***(jaja, gorczyca)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i szczypiorkiem 100 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* ogórek świeży 50 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* pasta drobiowa ***(soja)*** 50 g
* rzodkiewka 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 441, 7 KCAL

BIAŁKO: 114, 4 G

TŁUSZCZ: 95, 7 G

KWASY NASYCONE: 34, 1 G

WĘGLOWODANY: 302, 7 G

W TYM CUKRY: 59, 2 G

BŁONNIK: 39, 7 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250ml
* masło naturalne ***(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
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego i orzechów ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* kiwi 1 szt.
* płatki migdałowe 20 g

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 300 ml
* kotlet schabowy panierowany ***(jaja, gluten- pszenica)*** z pieca 100 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka wielowarzywna ***(jaja, gorczyca)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i szczypiorkiem 100 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* ogórek świeży 50 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 05.04.2024 r. (PIĄTEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 626, 7 KCAL

BIAŁKO: 132, 8 G

TŁUSZCZ: 89, 1 G

KWASY NASYCONE: 33, 4 G

WĘGLOWODANY: 342, 9 G

W TYM CUKRY: 62, 2 G

BŁONNIK: 39, 2 G

SÓL: 7, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** zmakaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* kiełbasa żywiecka ***(soja)*** 40 g
* serek wiejski ***(mleko)*** 1 szt.
* sałatka z jarmużem, brokułem, fasolą, kukurydzą, orzechami włoskimi ***(orzechy)***, żurawiną, marchewką i jogurtem naturalnym ***(mleko)*** 150 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami250 ml
* kotlet rybny ***(ryba)*** panierowany ***(gluten- pszenica, jaja)*** z pieca130 g
* ziemniaki 250 g
* surówka z kiszonej kapusty z marchewką 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ryżowa z kurkumą, warzywami i słonecznikiem ***(soja)*** 150 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 80 g

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 40 g
* jogurt pitny naturalny ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 444, 6 KCAL

BIAŁKO: 122, 2 G

TŁUSZCZ: 78, 6 G

KWASY NASYCONE: 26, 9 G

WĘGLOWODANY: 338, 3 G

W TYM CUKRY: 58 G

BŁONNIK: 24, 3 G

SÓL: 2, 2 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** zmakaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* serek waniliowy ***(mleko)*** 1 szt.
* szynka złota z kurczaka **(soja)** 40 g
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami250 ml
* wątróbka drobiowa duszona ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* ziemniaki 250 g
* buraczki na ciepło ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* serdelek drobiowy ***(soja)*** 100 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 40 g
* jogurt pitny 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: 2 755, 2 KCAL

BIAŁKO: 137, 4 G

TŁUSZCZ: 98, 7 G

KWASY NASYCONE: 34, 8 G

WĘGLOWODANY: 352, 3 G

W TYM CUKRY: 58, 7 G

BŁONNIK: 46, 2 G

SÓL: 8, 2 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** zmakaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* kiełbasa żywiecka ***(soja)*** 40 g
* serek wiejski ***(mleko)*** 1 szt.
* sałatka z jarmużem, brokułem, fasolą, kukurydzą, orzechami włoskimi ***(orzechy)***, żurawiną, marchewką i jogurtem naturalnym ***(mleko)*** 150 g

II śniadanie

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

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami250 ml
* kotlet rybny ***(ryba)*** panierowany ***(gluten- pszenica, jaja)*** z pieca130 g
* ziemniaki 250 g
* surówka z kiszonej kapusty z marchewką 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ryżowa z kurkumą, warzywami i słonecznikiem ***(soja, jaja)*** 150 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 80 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 20 g
* sałata 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 817, 8 KCAL

BIAŁKO: 139 G

TŁUSZCZ: 102, 3 G

KWASY NASYCONE: 34, 4 G

WĘGLOWODANY: 357, 6 G

W TYM CUKRY: 62, 6 G

BŁONNIK: 45, 6 G

SÓL: 7, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** zmakaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* kiełbasa żywiecka ***(soja)*** 40 g
* serek wiejski ***(mleko)*** 1 szt.
* sałatka z jarmużem, brokułem, fasolą, kukurydzą, orzechami włoskimi ***(orzechy)***, żurawiną, marchewką i jogurtem naturalnym ***(mleko)*** 150 g

II śniadanie

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

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami300 ml
* kotlet rybny ***(ryba)*** panierowany ***(gluten- pszenica, jaja)*** z pieca130 g
* ziemniaki 250 g
* surówka z kiszonej kapusty z marchewką 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ryżowa z kurkumą, warzywami i słonecznikiem ***(soja, jaja)*** 150 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 80 g

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 40 g
* jogurt pitny naturalny ***(mleko)*** 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 06.04.2024 r. (SOBOTA)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 282, 9 KCAL

BIAŁKO: 111, 4 G

TŁUSZCZ: 79, 2 G

KWASY NASYCONE: 31, 2 G

WĘGLOWODANY: 306, 1 G

W TYM CUKRY: 62, 1 G

BŁONNIK: 32, 7 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* karkówka duszona 120 g
* sos własny ***(gluten- pszenica)*** 150 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta z makreli ***(ryba)*** i twarogu ***(mleko)*** 80 g
* szynka bankietowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 182, 5 KCAL

BIAŁKO: 90, 7 G

TŁUSZCZ: 71, 4 G

KWASY NASYCONE: 23, 6 G

WĘGLOWODANY: 318, 6 G

W TYM CUKRY: 61, 2 G

BŁONNIK: 27, 4 G

SÓL: 3, 4 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* klopsik drobiowy ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 g
* sos koperkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* marchewka gotowana ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasztet drobiowy ***(soja)*** 50 g
* szynka bankietowa ***(soja)*** 40 g
* sałata 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* kaszka 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 PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 415, 9 KCAL

BIAŁKO: 128, 2 G

TŁUSZCZ: 90, 1 G

KWASY NASYCONE: 35, 1 G

WĘGLOWODANY: 301, 8 G

W TYM CUKRY: 54, 9 G

BŁONNIK: 40, 6 G

SÓL: 6, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* karkówka duszona 120 g
* sos własny ***(gluten- pszenica)*** 150 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta z makreli ***(ryba)*** i twarogu ***(mleko)*** 80 g
* szynka bankietowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* pasta drobiowa ***(soja)*** 50 g
* pomidor 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 354, 4 KCAL

BIAŁKO: 116, 8 G

TŁUSZCZ: 85 G

KWASY NASYCONE: 31, 8 G

WĘGLOWODANY: 308, 2 G

W TYM CUKRY: 63, 3 G

BŁONNIK: 38, 5 G

SÓL: 5, 1 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* banan 1 szt.
* pestki dyni 20 g

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 300 ml
* karkówka duszona 120 g
* sos własny ***(gluten- pszenica)*** 150 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta twarogowa ***(mleko)*** ze szczypiorkiem 80 g
* szynka bankietowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 07.04.2024 r. (NIEDZIELA)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 282, 3 KCAL

BIAŁKO: 101, 5 G

TŁUSZCZ: 77, 4 G

KWASY NASYCONE: 23 G

WĘGLOWODANY: 307, 7 G

W TYM CUKRY: 50, 2 G

BŁONNIK: 34, 3 G

SÓL: 6, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(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
* ser mozzarella ***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, rzodkiewką, cebulą i pestkami dyni 130 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* zupa pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* kotlet mielony drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 120 g
* ziemniaki 250 g
* sałatka z buraczków 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka makaronowa ***(gluten- pszenica, jaja)*** z warzywami, fasolą i soczewicą ***(mleko, gorczyca)*** 150 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 80 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 244, 6 KCAL

BIAŁKO: 109, 9 G

TŁUSZCZ: 64, 5 G

KWASY NASYCONE: 21, 9 G

WĘGLOWODANY: 319, 2 G

W TYM CUKRY: 50, 7 G

BŁONNIK: 22, 1 G

SÓL: 3,3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* miód naturalny 25 g
* szynka z piersi kurczaka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* zupa pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* filet z kurczaka 120g
* sos pietruszkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 100 ml
* ziemniaki 250 g
* buraczki na ciepło ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* twaróg ***(mleko)*** 50 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* szpinak świeży 30 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 369, 6 KCAL

BIAŁKO: 125 G

TŁUSZCZ: 77, 6 G

KWASY NASYCONE: 31 G

WĘGLOWODANY: 308, 3 G

W TYM CUKRY: 55, 6 G

BŁONNIK: 40, 7 G

SÓL: 6, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(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
* ser mozzarella ***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, rzodkiewką, cebulą i pestkami dyni 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* kotlet mielony drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 120 g
* ziemniaki 250 g
* sałatka z buraczków 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka makaronowa ***(gluten- pszenica, jaja)*** z warzywami, fasolą i soczewicą ***(mleko, gorczyca)*** 150 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 80 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* serek ziarnisty ***(mleko***) 1 szt.
* sałata 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 331, 7 KCAL

BIAŁKO: 104, 1 G

TŁUSZCZ: 82, 2 G

KWASY NASYCONE: 23, 2 G

WĘGLOWODANY: 308, 7 G

W TYM CUKRY: 50, 4 G

BŁONNIK: 39 G

SÓL: 6, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(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
* ser mozzarella ***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, rzodkiewką, cebulą i pestkami dyni 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana jogurtem ***(mleko)*** 300 ml
* kotlet mielony drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 120 g
* ziemniaki 250 g
* sałatka z buraczków 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka makaronowa ***(gluten- pszenica, jaja)*** z warzywami, fasolą i soczewicą ***(mleko, gorczyca)*** 150 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 80 g

II kolacja

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