**JADŁOSPIS NA 04.03.2024 r. (PONIEDZIAŁEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 303, 5 KCAL

BIAŁKO: 113, G

TŁUSZCZ: 72, 6 G

KWASY NASYCONE: 14 G

WĘGLOWODANY: 271, 2 G

W TYM CUKRY: 84 G

BŁONNIK: 42, 2 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
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** z koperkiem i awokado70 g
* pomidor 100 g
* rzodkiewka czerwona 50 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko) 250*** ml
* gulasz chiński ***(seler)*** 200 g
* ryż 200g
* surówka z białej kapusty 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 świeży 80 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 205 KCAL

BIAŁKO: 93 G

TŁUSZCZ: 72, 6 G

KWASY NASYCONE: 34, 7 G

WĘGLOWODANY: 279, 5 G

W TYM CUKRY: 83, 8 G

BŁONNIK: 28, 7 G

SÓL: 5, 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
* dżem 25 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* szpinak świeży 30 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* potrawka z kurczaka w jarzynach ***(mleko, gluten- pszenica, seler)*** 200 ml
* 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 250 ml
* serdelek drobiowy **(*soja)*** 100 g
* roszponka 20 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 6 52, 8 KCAL

BIAŁKO: 136, 4 G

TŁUSZCZ: 93, 8 G

KWASY NASYCONE: G

WĘGLOWODANY: 283, 7 G

W TYM CUKRY: G

BŁONNIK: 47, 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 kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** z koperkiem i awokado70 g
* pomidor 100 g
* rzodkiewka czerwona 50 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko) 250*** ml
* gulasz chiński **(seler)** 200 g
* ryż 200g
* surówka z białej kapusty 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)*** 100 g
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* serek wiejski ***(mleko)*** 150 g
* roszponka 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 417, 9 KCAL

BIAŁKO: 118, 1 G

TŁUSZCZ: 81, 8 G

KWASY NASYCONE: 13, 7 G

WĘGLOWODANY: 2737, 7 G

W TYM CUKRY: 84, 2 G

BŁONNIK: 44, 3 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
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** z koperkiem i awokado70 g
* pomidor 100 g
* rzodkiewka czerwona 50 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.
* pestki dyni 20 g

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 300 ml
* gulasz chiński ***(seler)*** 200 g
* ryż 200g
* surówka z białej kapusty 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)*** 100 g
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 05.03.2024 r. (WTOREK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 377, 3 KCAL

BIAŁKO: 108 G

TŁUSZCZ: 82, 1 G

KWASY NASYCONE: 19, 9 G

WĘGLOWODANY: 283, 6 G

W TYM CUKRY: 65, 2 G

BŁONNIK: 35, 1 G

SÓL 7, 1 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
* rukola 30 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 250 ml
* udko z kurczaka 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
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka z buraka z serem feta ***(mleko)***, rukolą i pestkami dyni 130 g

II kolacja

* deser galaretka 1 szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 186, 6 KCAL

BIAŁKO: 100, 3 G

TŁUSZCZ: 61, 9 G

KWASY NASYCONE: 10, 2 G

WĘGLOWODANY: 288, 6 G

W TYM CUKRY: 58, 2 G

BŁONNIK: 30, 2 G

SÓL 5,2 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
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* sałata 30 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 250 ml
* pulpet drobiowy ***(jaja, gluten- pszenica)*** 100 g
* sos pietruszkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 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
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* szpinak 30 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: 2 382 KCAL

BIAŁKO: 116, 4 G

TŁUSZCZ: 81G

KWASY NASYCONE: 20G

WĘGLOWODANY: 2 77, 8G

W TYM CUKRY: 68, 1 G

BŁONNIK: 37, 1 G

SÓL: 6, 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
* rukola 30 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 250 ml
* udko z kurczaka 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
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka z buraka z serem feta ***(mleko)***, rukolą i pestkami dyni 130 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* pasta drobiowa 50 g
* pomidor 100 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 486, 7 KCAL

BIAŁKO: 129, 3 G

TŁUSZCZ: 83, 2 G

KWASY NASYCONE: 20, 2 G

WĘGLOWODANY:283, 4 G

W TYM CUKRY: 65 G

BŁONNIK: 36, 8 G

SÓL: 5, 8 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
* rukola 30 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.
* pestki słonecznika 20 g

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 300 ml
* udko z kurczaka 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
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka z buraka z serem feta ***(mleko)***, rukolą i pestkami dyni 130 g

II kolacja

* deser galaretka 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 06.03.2024 r. (ŚRODA)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 545, 8 KCAL

BIAŁKO: 118, 9 G

TŁUSZCZ: 92, 2 G

KWASY NASYCONE: 24, 5 G

WĘGLOWODANY: 289 G

W TYM CUKRY: 82 G

BŁONNIK: 39, 1 G

SÓL 5, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą 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
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, szczypiorkiem i pestkami dyni 130 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** *250* ml
* makaron ***(gluten- pszenica, jaja)*** ze szpinakiem ***(mleko)*** 250 g
* filet z kurczaka z pieca 130 g
* surówka z kapusty pekińskiej z siemieniem lnianym 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 2576, 6 KCAL

BIAŁKO: 96, 8 G

TŁUSZCZ: 64, 5 G

KWASY NASYCONE: 20, 5 G

WĘGLOWODANY: 305, 3 G

W TYM CUKRY: 74, 8 G

BŁONNIK: 32, 1G

SÓL: 6, 4 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
* roszponka 30 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** *250* ml
* schab duszony 120 g
* sos pietruszkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* ziemniaki 250 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
* 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: 2 381, 9 KCAL

BIAŁKO: 120 G

TŁUSZCZ: 91, 6 G

KWASY NASYCONE: 25, 2 G

WĘGLOWODANY: 248, 9 G

W TYM CUKRY: 5, 6 G

BŁONNIK: 37, 6 G

SÓL 5, 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
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, szczypiorkiem i pestkami dyni 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** *250* ml
* makaron ***(gluten- pszenica, jaja)*** ze szpinakiem ***(mleko)*** 250 g
* filet z kurczaka z pieca 130 g
* surówka z kapusty pekińskiej z siemieniem lnianym 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: 2 574, 4 KCAL

BIAŁKO:117, 6 G

TŁUSZCZ: 105, 6 G

KWASY NASYCONE: 29, 9 G

WĘGLOWODANY: 266, 9 G

W TYM CUKRY: 80, 9 G

BŁONNIK: 37, 1 G

SÓL: 5, 1 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
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, szczypiorkiem i pestkami dyni 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** *300* ml
* makaron ***(gluten- pszenica)*** ze szpinakiem ***(mleko)*** 250 g
* filet z kurczaka pieczony 130 g
* surówka z kapusty pekińskiej z siemieniem lnianym 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
* ogórek świeży 70 g
* papryka 30 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 07.03.2024 r. (CZWARTEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 555, 7 KCAL

BIAŁKO: 114, 5 G

TŁUSZCZ: 100, 2 G

KWASY NASYCONE: 23, 9 G

WĘGLOWODANY: 275, 8 G

W TYM CUKRY: 58, 2 G

BŁONNIK: 39, 4 G

SÓL: 5, 9 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem *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 chlebowa ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego i orzechów ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.

obiad

* zupa jarzynowa ***(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 2239, 3KCAL

BIAŁKO: 101, 4 G

TŁUSZCZ: 82, 5 G

KWASY NASYCONE: 19, 5 G

WĘGLOWODANY: 252 G

W TYM CUKRY: 50, 5 G

BŁONNIK: 30 G

SÓL: 6, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem *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.
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.

obiad

* zupa jarzynowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* udko duszone 200 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* ziemniaki 250 g
* szpinak gotowany ***(mleko, gluten- pszenica)*** 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
* sałata 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: 2 599, 9 KCAL

BIAŁKO: 140, 5 G

TŁUSZCZ: 92, 5 G

KWASY NASYCONE: 26, 3 G

WĘGLOWODANY: 279, 2 G

W TYM CUKRY: 74, 6 G

BŁONNIK: 42, 3 G

SÓL: 6, 4 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem *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 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.
* pomarańcza 1 szt.

obiad

* zupa jarzynowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* kotlet schabowy panierowany ***(jajko, 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: 2 378, 2 KCAL

BIAŁKO: 133 G

TŁUSZCZ: 76, 4 G

KWASY NASYCONE: 19, 2 G

WĘGLOWODANY: 262, 5G

W TYM CUKRY: 57G

BŁONNIK: 44, 6G

SÓL: 5, 4 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem *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 chlebowa ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego i orzechów ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt
* płatki migdałowe 20 g

obiad

* zupa jarzynowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* kotlet schabowy panierowany ***(jajko, 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 08.03.2024 r. (PIĄTEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 521, 2 KCAL

BIAŁKO: 122, 8 G

TŁUSZCZ: 73, 2 G

KWASY NASYCONE: 20, 1 G

WĘGLOWODANY: 320, 5 G

W TYM CUKRY: 69, 2 G

BŁONNIK:42, 3 G

SÓL: 5, 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 ***(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)*** 100g
* jogurt pitny ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 364, 7 KCAL

BIAŁKO: 105, 2 G

TŁUSZCZ: 84, 6 G

KWASY NASYCONE: 27, 8 G

WĘGLOWODANY: 281, 8 G

W TYM CUKRY: 61, 2 G

BŁONNIK: 29, 4 G

SÓL: 4, 1 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
* szpinak świeży 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)*** 100g
* 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: 2 451, 8KCAL

BIAŁKO: 128 G

TŁUSZCZ: 78, 6 G

KWASY NASYCONE: 20, 8 G

WĘGLOWODANY: 283, 4 G

W TYM CUKRY: 64, 7 G

BŁONNIK: 45, 5 G

SÓL: 6 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 ***(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 5 11, 3KCAL

BIAŁKO: 111 G

TŁUSZCZ: 94, 5G

KWASY NASYCONE: 29, 4G

WĘGLOWODANY: 281, 7G

W TYM CUKRY: 66, 1G

BŁONNIK: 45, 4G

SÓL: 6, 2G

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 ziemniakami250 ml
* kotlet rybny ***(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)*** 50 g
* jogurt pitny ***(mleko)*** 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 09.03.2024 r. (SOBOTA)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 537, 1 KCAL

BIAŁKO: 123, 2 G

TŁUSZCZ: 92, 8 G

KWASY NASYCONE: 21, 2 G

WĘGLOWODANY: 2 89, 5 G

W TYM CUKRY: 74, 7 G

BŁONNIK: 33, 3 G

SÓL: 5, 7 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 gryczana200 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 2257, 8 KCAL

BIAŁKO: 99, 7 G

TŁUSZCZ: 66, 5 G

KWASY NASYCONE: 17, 4 G

WĘGLOWODANY: 297, 8 G

W TYM CUKRY: 67, 6 G

BŁONNIK: 31, 4 G

SÓL: 5, 5 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 382KCAL

BIAŁKO: 133, 4G

TŁUSZCZ: 84, 1 G

KWASY NASYCONE: 21, 4 G

WĘGLOWODANY: 2 461, 7 KCAL

W TYM CUKRY: 56, 6 KCAL

BŁONNIK: 32, 8 G

SÓL: 6, 2 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
* 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 gryczana200 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: 2 499, 7 KCAL

BIAŁKO: 115, 7 G

TŁUSZCZ: 88, 6 G

KWASY NASYCONE: 23, 9 G

WĘGLOWODANY: 291, 4 G

W TYM CUKRY: 74, 9 G

BŁONNIK: 34, 4 G

SÓL: 5, 7 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 gryczana200 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 10.03.2024 r. (NIEDZIELA)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 465, 1 KCAL

BIAŁKO: 116, 3 G

TŁUSZCZ: 68, 2 G

KWASY NASYCONE: 15, 2 G

WĘGLOWODANY: 324, 6 G

W TYM CUKRY: 91, 1 G

BŁONNIK: 41, 2 G

SÓL: 7, 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

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 270, 6 KCAL

BIAŁKO: 108, 8 G

TŁUSZCZ: 62, 4 G

KWASY NASYCONE: 18, 3 G

WĘGLOWODANY: 303, 8 G

W TYM CUKRY: 76, 2 G

BŁONNIK: 25, 7 G

SÓL: 6, 2 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)*** 150 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

* babka piaskowa ***(mleko, jaja, gluten- pszenica)*** 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)*** 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: 2 352, 7 KCAL

BIAŁKO: 122, 6 G

TŁUSZCZ: 73, 5 G

KWASY NASYCONE: 20, 6 G

WĘGLOWODANY: 276 G

W TYM CUKRY: 68, 9 G

BŁONNIK: 44, 5 G

SÓL: 7, 7 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 żółty ***(mleko***) 30 g
* sałata 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 506, 6 KCAL

BIAŁKO: 118, 9 G

TŁUSZCZ: 72 G

KWASY NASYCONE: 17, 4 G

WĘGLOWODANY: 323, 5 G

W TYM CUKRY: 91, 5 G

BŁONNIK: 42, 3 G

SÓL: 7, 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

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