**JADŁOSPIS NA 11.03.2024 r. (PONIEDZIAŁEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 341, 9 KCAL

BIAŁKO: 131, 1G

TŁUSZCZ: 65, 5 G

KWASY NASYCONE: 19 G

WĘGLOWODANY: 275, 5 G

W TYM CUKRY: 78, 6 G

BŁONNIK: 51, 1 G

SÓL: 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** ze szczypiorkiem i awokado 80 g
* ogórek kiszony 80 g
* rzodkiewka czerwona 50 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

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

kolacja

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

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 277, 4 KCAL

BIAŁKO: 102, 3 G

TŁUSZCZ: 76, 7 G

KWASY NASYCONE: 22 G

WĘGLOWODANY: 277, 6 G

W TYM CUKRY: 65, 4 G

BŁONNIK: 25, 5 G

SÓL: 6 G

śniadanie

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

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

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

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* jajko (***jaja)*** 1 szt
* szpinak świeży 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

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

II śniadanie

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

obiad

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

kolacja

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

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 209, 4 KCAL

BIAŁKO: 136 G

TŁUSZCZ: 68, 8 G

KWASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 236, 4G

W TYM CUKRY: 67, 8 G

BŁONNIK: 39, 5 G

SÓL 6, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** ze szczypiorkiem i awokado 80 g
* ogórek kiszony 80 g
* rzodkiewka czerwona 50 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa selerowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* pulpet ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 g
* sos pietruszkowy ***(gluten – pszenica, mleko)*** 150 ml
* ziemniaki 250g
* 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
* pasta rybna ***(ryba, gorczyca)*** z twarogiem ***(mleko)*** 80 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałata 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* pasta drobiowa ***(mleko)*** 150 g
* szpinak świeży 30g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 244, 5 KCAL

BIAŁKO: 112, 8 G

TŁUSZCZ: 75, 5G

KWASY NASYCONE: 19 G

WĘGLOWODANY: 255 G

W TYM CUKRY: 81, 6 G

BŁONNIK: 44, 7 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** ze szczypiorkiem i awokado 80 g
* ogórek kiszony 80 g
* rzodkiewka czerwona 50 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.
* migdały 20 g

obiad

* zupa selerowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana śmietaną ***(mleko)*** 300 ml
* pulpet ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 g
* sos pietruszkowy ***(gluten – pszenica, mleko)*** 150 ml
* ziemniaki 250g
* 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
* jajko ***(jaja)*** 50g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałata 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 12.03.2024 r. (WTOREK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 526 KCAL

BIAŁKO: 106, 3 G

TŁUSZCZ:97, 5 G

KWASY NASYCONE: 20 G

WĘGLOWODANY: 276, 3 G

W TYM CUKRY:76, 8 G

BŁONNIK: 46 G

SÓL: 5, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** zpłatkami owsianymi ***(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 swojska ***(soja)*** 40 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, cebulką dymką i słonecznikiem 130 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.

obiad

* zupa kalafiorowa***(seler)***z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* gołąbek tradycyjny 200 g
* sos pomidorowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z selera ***(seler)*** jabłek i rodzynek z jogurtem ***(mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

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

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 321, 7 KCAL

BIAŁKO: 111, 8 G

TŁUSZCZ: 65, 3 G

KWASY NASYCONE: 16, 5 G

WĘGLOWODANY: 301, 4 G

W TYM CUKRY: G

BŁONNIK: 35, 3 G

SÓL: 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** zpłatkami owsianymi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* marmolada 50 g
* szynka bankietowa ***(soja)*** 40 g
* sałata 30 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)***z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* gulasz z indyka w jarzynach ***(seler, mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* ryż 200 g
* warzywa na parze 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* serek wiejski ***(mleko)*** 1 szt
* szynka złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II kolacja

* pudding ***(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: 2 411, 5 KCAL

BIAŁKO: 123, 9 G

TŁUSZCZ: 87, 1 G

KWASY NASYCONE:27 G

WĘGLOWODANY: 257, 3G

W TYM CUKRY: 83, 9G

BŁONNIK: 44, 6 G

SÓL: 6, 1 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** zpłatkami owsianymi ***(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 swojska ***(soja)*** 40 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, cebulką dymką i słonecznikiem 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)***z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* gołąbek tradycyjny 200 g
* sos pomidorowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z selera ***(seler)*** jabłek i rodzynek z jogurtem ***(mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

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

II kolacja

* graham ***(gluten- pszenica, gluten żyto)*** 30 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* roszponka 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 477, 1 KCAL

BIAŁKO: 108, 9 G

TŁUSZCZ: 90, 1 G

KWASY NASYCONE: 20 G

WĘGLOWODANY:277, 2 G

W TYM CUKRY: 77, 2 G

BŁONNIK: 37, 8 G

SÓL: 5, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** zpłatkami owsianymi ***(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 swojska ***(soja)*** 40 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, cebulką dymką i słonecznikiem 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa kalafiorowa ***(seler)***z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** 300 ml
* gołąbek tradycyjny 200 g
* sos pomidorowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z selera ***(seler)*** jabłek i rodzynek z jogurtem ***(mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

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

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 13.03.2024 r. (ŚRODA)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 373, 6 KCAL

BIAŁKO: 119, 7 G

TŁUSZCZ: 74, 1 G

KWASY NASYCONE: 20, 4 G

WĘGLOWODANY: 278, 7 G

W TYM CUKRY: 75, 7 G

BŁONNIK: 40 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
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* serek wiejski ***(mleko)*** 1 szt.
* roszponka 30 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

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

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* paprykarz ***(ryba, gorczyca, gluten- pszenica, mleko, seler, soja)*** 80 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* papryka 30 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 279 KCAL

BIAŁKO: 113 G

TŁUSZCZ: 72, 7G

KWASY NASYCONE: 27, 1 G

WĘGLOWODANY: 270, 5 G

W TYM CUKRY: 67, 7 G

BŁONNIK: 30, 7 G

SÓL: 5, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem *250* ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pasztet drobiowy **(soja, mleko, *gluten- pszenica*)** 50 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami zabielana jogurtem ***(mleko)*** *250* ml
* schab duszony 120 g
* sos pietruszkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 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 250 ml
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* twaróg z jogurtem ***(mleko)*** 50 g
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II kolacja

* bułka trójka ***(gluten - pszenica, mleko, jaja) 40*** g
* jogurt naturalny 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 PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 506, 9 KCAL

BIAŁKO: 131, 3G

TŁUSZCZ: 92, 3G

KWASY NASYCONE: 28, 9 G

WĘGLOWODANY: 260, 2 G

W TYM CUKRY: 64, 8 G

BŁONNIK: 40 G

SÓL 8 G

śniadanie

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

II śniadanie

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

jabłko 1 szt.

obiad

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

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* paprykarz ***(ryba, gorczyca, gluten- pszenica, mleko, seler, soja)*** 80 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* papryka 30 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* serdelek drobiowy ***(soja)*** 100 g
* rzodkiewka 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 522, 4 KCAL

BIAŁKO: 122, 4 G

TŁUSZCZ: 89 G

KWASY NASYCONE: 36, 4 G

WĘGLOWODANY: 281, 9 G

W TYM CUKRY: 81, 2 G

BŁONNIK: 40, 1G

SÓL: 5, 8G

śniadanie

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

II śniadanie

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

obiad

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

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* jajko ***(jaja)*** 1szt
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* papryka 30 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 14.03.2024 r. (CZWARTEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 497, 4 KCAL

BIAŁKO: 122, 4G

TŁUSZCZ: 87, 8G

KWASY NASYCONE: 29, 2 G

WĘGLOWODANY: 281, 7 G

W TYM CUKRY: 66, 5 G

BŁONNIK: 39, 3 G

SÓL: 6 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 z pieca ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego ***(gorczyca)*** i orzechów ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* kiwi 1 szt.

obiad

* rosół ***(seler)*** z makaronem ***(gluten – pszenica, jaja)*** 250 ml
* udko z kurczaka w ziołach z pieca 200 g
* ziemniaki z koperkiem 250 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 250 ml
* sałatka ziemniaczana ***(jaja, gorczyca)*** 150 g
* szynka królewska drobiowa***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 141, 4 KCAL

BIAŁKO: 97, 8 G

TŁUSZCZ: 79,9 G

KWASY NASYCONE: 22G

WĘGLOWODANY: 237, 7 G

W TYM CUKRY:48, 4 G

BŁONNIK: 26, 8 G

SÓL: 6, 5G

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.
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* kiwi 1 szt.

obiad

* rosół ***(seler)*** z makaronem ***(gluten – pszenica, jaja)*** 250 ml
* udko duszone 200 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* ziemniaki 250 g
* szpinak gotowany ***(mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* dżem 25 g
* serdelek drobiowy ***(soja)*** 100 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 275, 2 KCAL

BIAŁKO: 122, 8 G

TŁUSZCZ: 76, 7G

KWASY NASYCONE: 28, 8 G

WĘGLOWODANY: 256, 9G

W TYM CUKRY: 76, 6 G

BŁONNIK: 36, 4 G

SÓL: 6 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 z pieca ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego ***(gorczyca)*** i orzechów ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

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

obiad

* rosół ***(seler)*** z makaronem ***(gluten – pszenica, jaja)*** 250 ml
* udko z kurczaka w ziołach z pieca 200 g
* ziemniaki z koperkiem 250 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 250 ml
* sałatka ziemniaczana ***(jaja, gorczyca)*** 150 g
* szynka królewska drobiowa***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* ser żółty***(soja)*** 20 g
* papryka 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 385 KCAL

BIAŁKO: 126, 3 G

TŁUSZCZ: 87, 3 G

KWASY NASYCONE: 20, 4G

WĘGLOWODANY: 242, 4 G

W TYM CUKRY: 44, 3 G

BŁONNIK: 43, 1 G

SÓL: 6 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 z pieca ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* surówka z selera naciowego ***(seler)***, papryki, ogórka kiszonego ***(gorczyca)*** i orzechów ***(orzechy)*** 130 g

II śniadanie

* kiwi 1 szt.
* siemię lniane 10 g

obiad

* rosół ***(seler)*** z makaronem ***(gluten – pszenica, jaja)*** 300 ml
* udko z kurczaka w ziołach z pieca 200 g
* ziemniaki z koperkiem 250 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 250 ml
* sałatka ziemniaczana ***(jaja, gorczyca)*** 150 g
* szynka królewska drobiowa***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 15.03.2024 r. (PIĄTEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 468, 6 KCAL

BIAŁKO: 113, 9 G

TŁUSZCZ:89, 4 G

KWASY NASYCONE: 28, 1 G

WĘGLOWODANY: 285, 8 G

W TYM CUKRY: 79, 2 G

BŁONNIK: 37, 8 G

SÓL: 5, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** makaronem ***(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
* przysmak marynarski ***(soja)*** 40 g
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* pomidor 100 g
* rukola 30 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami *250* ml
* filet z morszczuka ***(ryba)*** panierowany ***(gluten- pszenica, jaja)*** z pieca 130 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 owocowa 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z wędliną ***(soja, mleko, gorczyca)*** 90 g
* ser żółty***(mleko)*** 30 g
* rzodkiewka czerwona 80 g
* sałata 30 g

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 80 g
* kefir naturalny ***(mleko)*** 1szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 122, 7 KCAL

BIAŁKO: 92, 1 G

TŁUSZCZ: 63, 4G

KWASY NASYCONE: 22 G

WĘGLOWODANY: 282, 6 G

W TYM CUKRY: 51, 9 G

BŁONNIK: 29, 5 G

SÓL: 4, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* miód 25 g
* szynka z indyka **(soja)** 40 g
* pomidor 100 g
* szpinak świeży 30 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami *250* ml
* klopsik drobiowy ***(jaja, gluten – pszenica)*** 100 g
* sos szpinakowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* 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 owocowa 250 ml
* pasztet drobiowy ***(soja, mleko, gluten - pszenica)*** 50 g
* szynka z piersi kurczaka ***(soja)*** 40 g
* sałata 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 80 g
* kefir naturalny ***(mleko)*** 1szt.

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

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

II śniadanie

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

obiad

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

kolacja

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

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 407, 5 KCAL

BIAŁKO: 124, 6 G

TŁUSZCZ: 81G

KWASY NASYCONE: 27, 5 G

WĘGLOWODANY: 273, 8G

W TYM CUKRY: 65, 7 G

BŁONNIK: 40, 1G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** makaronem ***(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
* przysmak marynarski ***(soja)*** 40 g
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* pomidor 100 g
* rukola 30 g

II śniadanie

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

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami *250* ml
* filet z morszczuka ***(ryba)*** panierowany ***(gluten- pszenica, jaja)*** z pieca 130 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 owocowa 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z wędliną ***(soja, mleko, gorczyca)*** 90 g
* ser żółty***(mleko)*** 30 g
* rzodkiewka czerwona 80 g
* sałata 30 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 274KCAL

BIAŁKO: 115, 7 G

TŁUSZCZ: 74, 3 G

KWASY NASYCONE: 22, 1G

WĘGLOWODANY: 265, 7 G

W TYM CUKRY: 67 G

BŁONNIK: 41, 1 G

SÓL: 6, 1G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* humus z suszonymi pomidorami 30g
* pomidor 100 g
* rukola 30 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.
* pestki dyni 20 g

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami *300* ml
* filet z morszczuka ***(ryba)*** panierowany ***(gluten- pszenica, jaja)*** z pieca 130 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 owocowa 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z wędliną ***(soja, mleko, gorczyca)*** 90 g
* ser żółty***(mleko)*** 30 g
* rzodkiewka czerwona 80 g
* sałata 30 g

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 80 g
* kefir naturalny ***(mleko)*** 1szt.

**JADŁOSPIS NA 16.03.2024 r. (SOBOTA)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 354, 3 KCAL

BIAŁKO: 121, 1 G

TŁUSZCZ: 68, 6 G

KWASY NASYCONE: 20 G

WĘGLOWODANY: 296, 4 G

W TYM CUKRY: 89 G

BŁONNIK: 35G

SÓL: 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 chlebowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** z koperkiem i awokado 80 g
* pomidor 100 g
* ogórek świeży 80 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa pomidorowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* klopsik drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 100 g
* sos koperkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 ml
* ryż 200 g
* surówka z pory, selera ***(seler)***, marchewki i kukurydzy 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
* szpinak świeży 30 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 238, 1 KCAL

BIAŁKO: 125, 3 G

TŁUSZCZ: 60, 2 G

KWASY NASYCONE: 17, 5 G

WĘGLOWODANY: 286, 5 G

W TYM CUKRY: 73, 4 G

BŁONNIK: 26, 8 G

SÓL: 4, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)***100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* twaróg ***(mleko)*** 50 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* szpinak świeży 30 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

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

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* szynka bankietowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 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 333KCAL

BIAŁKO: 136, 6 G

TŁUSZCZ: 74, 7G

KWASY NASYCONE: 20 G

WĘGLOWODANY: 257, 3 KCAL

W TYM CUKRY: 72, 6 KCAL

BŁONNIK: 43, 3G

SÓL: 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 chlebowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** z koperkiem i awokado 80 g
* pomidor 100 g
* ogórek świeży 80 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa pomidorowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* klopsik drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 100 g
* sos koperkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 ml
* ryż 200 g
* surówka z pory, selera ***(seler)***, marchewki i kukurydzy 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
* szpinak świeży 30 g

II kolacja

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

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 457, 2KCAL

BIAŁKO: 128, 9G

TŁUSZCZ: 78, 8G

KWASY NASYCONE: 25G

WĘGLOWODANY: 2457, 2G

W TYM CUKRY: 80, 5 G

BŁONNIK: 35G

SÓL: 6G

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 chlebowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa ***(mleko)*** z koperkiem i awokado 80 g
* pomidor 100 g
* ogórek świeży 80 g

II śniadanie

* banan 1 szt.
* pestki słonecznika 20 g

obiad

* zupa pomidorowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 300 ml
* klopsik drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 100 g
* sos koperkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 ml
* ryż 200 g
* surówka z pory, selera ***(seler)***, marchewki i kukurydzy 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* szynka bankietowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* szpinak 30 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 17.03.2024 r. (NIEDZIELA)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 405, 5 KCAL

BIAŁKO: 112, 4G

TŁUSZCZ: 74, 7G

KWASY NASYCONE: 21 G

WĘGLOWODANY: 295, 7 G

W TYM CUKRY: 73, 2 G

BŁONNIK: 38, 3 G

SÓL: 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* 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
* serek topiony trójkąt ***(mleko)*** 50 g
* sałata z ogórka kiszonego, marchewki, papryki, cebulki czerwonej i siemienia lnianego 130 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten – pszenica)*** 250 ml
* filet z kurczaka z pieca 140 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 z kaszą jaglaną (***gorczyca, jaja, soja)*** 150 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* serek waniliowy ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 249, 4 KCAL

BIAŁKO: 101, 3G

TŁUSZCZ: 77, 8 G

KWASY NASYCONE: 22G

WĘGLOWODANY: 259 G

W TYM CUKRY: 43, 5 G

BŁONNIK: 29, 7 G

SÓL: 4, 8 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
* pasztet drobiowy ***(soja, mleko, gluten- pszenica)*** 50 g
* polędwica drobiowa***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten – pszenica)*** 250 ml
* udko z kurczaka duszone 200 g
* sos pietruszkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 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
* marmolada ***(mleko)*** 50 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* szpinak świeży 30 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* serek waniliowy ***(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: 2 274, 1KCAL

BIAŁKO: 119, 7 G

TŁUSZCZ: 73, 3G

KWASY NASYCONE: 24G

WĘGLOWODANY: 263, 2G

W TYM CUKRY: 60 G

BŁONNIK: 39, 8 G

SÓL: 5, 8 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 kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* serek topiony trójkąt ***(mleko)*** 50 g
* sałata z ogórka kiszonego, marchewki, papryki, cebulki czerwonej i siemienia lnianego 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten – pszenica)*** 250 ml
* filet z kurczaka z pieca 140 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 z kaszą jaglaną (***gorczyca, jaja, soja)*** 150 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* pasta drobiowa 50 g
* szpinak świeży 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 419, 5KCAL

BIAŁKO: 119, 8 G

TŁUSZCZ: 79 G

KWASY NASYCONE: 24G

WĘGLOWODANY: 287, 5G

W TYM CUKRY: 73 G

BŁONNIK: 40, 1 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* serek topiony trójkąt ***(mleko) 50*** g
* sałata z ogórka kiszonego, marchewki, papryki, cebulki czerwonej i siemienia lnianego 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten – pszenica)*** 300 ml
* filet z kurczaka z pieca 140 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 z kaszą jaglaną (***gorczyca, jaja, soja)*** 150 g
* szynka mozaikowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* serek waniliowy ***(mleko)*** 1 szt.