**JADŁOSPIS NA 18.03.2024 r. (PONIEDZIAŁEK)**

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

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 257, 1 KCAL

BIAŁKO: 114, 5 G

TŁUSZCZ: 76, 9 G

KWASY NASYCONE: 37, 5 G

WĘGLOWODANY: 293, 6 G

W TYM CUKRY: 64, 9 G

BŁONNIK: 33, 2 G

SÓL: 7, 8 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 ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, cebulką dymką i pestkami słonecznika 130 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami, zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* gulasz z indyka w jarzynach z soczewicą ***(gluten- pszenica, seler)*** 200 g
* ryż 200g
* surówka wielowarzywna 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 80 g
* herbata 250 ml
* ser żółty ***(mleko)*** 30 g
* szynka złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* ogórek kiszony 70 g

II kolacja

* skyr owocowy ***(mleko)*** 1 szt

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 131, 9 KCAL

BIAŁKO: 114 G

TŁUSZCZ: 50, 3 G

KWASY NASYCONE: 19, 7 G

WĘGLOWODANY: 318, 2 G

W TYM CUKRY: 53, 8 G

BŁONNIK: 23, 7 G

SÓL: 2, 2 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą manną ***(gluten- pszenica)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* miód 25 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami, zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* filet z kurczaka gotowany 120 g
* sos jarzynowy (***mleko, gluten- pszenica)*** 150 ml
* ryż 200 g
* szpinak duszony ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* twaróg ***(mleko)*** 50 g
* pomidor 100 g
* sałata 30g

II kolacja

* skyr 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: 2 654, 7 KCAL

BIAŁKO: 135, 5 G

TŁUSZCZ: 97 G

KWASY NASYCONE: 47, 6 G

WĘGLOWODANY: 284, 7 G

W TYM CUKRY: 70, 5 G

BŁONNIK: 43, 2 G

SÓL: 8, 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 ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, cebulką dymką i pestkami słonecznika 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami, zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* gulasz z indyka w jarzynach z soczewicą ***(gluten- pszenica, seler)*** 200 g
* ryż 200 g
* surówka wielowarzywna 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 złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* ogórek kiszony 70 g

II kolacja

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

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 434, 6 KCAL

BIAŁKO: 117, 7 G

TŁUSZCZ: 89, 1 G

KWASY NASYCONE: 38, 4 G

WĘGLOWODANY: 310, 5 G

W TYM CUKRY: 57, 7 G

BŁONNIK: 41, 1 G

SÓL: 8, 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
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, cebulką dymką i pestkami słonecznika 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa buraczkowa ***(seler)*** z ziemniakami, zabielana śmietaną ***(mleko)*** 300 ml
* gulasz z indyka w jarzynach z soczewicą ***(gluten- pszenica, seler)*** 200 g
* ryż 200 g
* surówka wielowarzywna 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 złota z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 50 g
* ogórek kiszony 70 g

II kolacja

* skyr owocowy ***(mleko)*** 1 szt

**JADŁOSPIS NA 19.03.2024 r. (WTOREK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 646, 4 KCAL

BIAŁKO: 111, 6 G

TŁUSZCZ: 93, 5 G

KWASY NASYCONE: 34, 9 G

WĘGLOWODANY: 293, 3 G

W TYM CUKRY: 56, 6 G

BŁONNIK: 35, 7 G

SÓL: 7, 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 ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* ogórek kiszony 70 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* kiwi 1 szt.

obiad

* krupnik ryżowy ***(seler)*** 250 ml
* karkówka duszona w pomidorach ***(gluten- pszenica)*** 200 g
* 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 250 ml
* sałatka z czosnkiem ***(gluten- pszenica, gluten- żyto, gorczyca, jaja)*** 130 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka 50 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 345, 5 KCAL

BIAŁKO: 95, 8 G

TŁUSZCZ: 75, 7 G

KWASY NASYCONE: 24, 3 G

WĘGLOWODANY: 277, 6 G

W TYM CUKRY: 46 G

BŁONNIK: 23 G

SÓL: 3, 8 G

śniadanie

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

II śniadanie

* kiwi 1 szt.

obiad

* krupnik ryżowy ***(seler)*** 250 ml
* udko z kurczaka 120 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 100 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 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 z indyka ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* 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 PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 677, 7 KCAL

BIAŁKO: 122, 4 G

TŁUSZCZ: 94, 8 G

KWASY NASYCONE: 39, 6 G

WĘGLOWODANY: 308, 6 G

W TYM CUKRY: 50, 4 G

BŁONNIK: 43, 2 G

SÓL: 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 ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* ogórek kiszony 70 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

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

obiad

* krupnik ryżowy ***(seler)*** 250 ml
* karkówka duszona w pomidorach ***(gluten- pszenica)*** 200 g
* 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 250 ml
* sałatka z czosnkiem ***(gluten- pszenica, gluten- żyto, gorczyca, jaja)*** 130 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka 50 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: 2 696, 7 KCAL

BIAŁKO: 112, 7 G

TŁUSZCZ: 101, 2 G

KWASY NASYCONE: 33, 9 G

WĘGLOWODANY: 284, 7 G

W TYM CUKRY: 49, 6 G

BŁONNIK: 41, 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 ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka płat ***(soja)*** 40 g
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* ogórek kiszony 70 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* kiwi 1 szt.
* płatki migdałowe 20 g

obiad

* krupnik ryżowy ***(seler)*** 300 ml
* karkówka duszona w pomidorach ***(gluten- pszenica)*** 200 g
* 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 250 ml
* sałatka z czosnkiem ***(gluten- pszenica, gluten- żyto, gorczyca, jaja)*** 130 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka 50 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 20.03.2024 r. (ŚRODA)**

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

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 507, 2 KCAL

BIAŁKO: 133, 3 G

TŁUSZCZ: 83, 5 G

KWASY NASYCONE: 26, 7 G

WĘGLOWODANY: 249 G

W TYM CUKRY: 65 G

BŁONNIK: 31. 4 G

SÓL: 6, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa z koperkiem i awokado ***(mleko)*** 80 g
* pomidor 100 g
* ogórek kiszony 50 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 250 ml
* stek wieprzowy ***(gluten- pszenica)*** z pieca150 g
* ziemniaki 250 g
* kapusta kiszona zasmażana 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasta rybna ***(ryba, seler, gorczyca, gluten- pszenica, soja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i cebulką 100 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 365 KCAL

BIAŁKO: 120, 6 G

TŁUSZCZ: 64, 7 G

KWASY NASYCONE: 23, 3 G

WĘGLOWODANY: 285 G

W TYM CUKRY: 66, 2 G

BŁONNIK: 29, 1 G

SÓL: 3, 9 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* serek wiejski ***(mleko)*** 1 szt.
* szynka bankietowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* szpinak świeży 30 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 250 ml
* klopsik drobiowy 100 g
* sos koperkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 100 ml
* ziemniaki 250 g
* marchewka na ciepło ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* marmolada 50 g
* sałata 30 g

II kolacja

* bułka trójka ***(gluten- pszenica, mleko)*** 40 g
* jogurt naturalny wysokobiałkowy ***(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: 2 527, 7 KCAL

BIAŁKO: 123, 6 G

TŁUSZCZ: 102, 3 G

KWASY NASYCONE: 40, 8 G

WĘGLOWODANY: 297, 9 G

W TYM CUKRY: 60, 9 G

BŁONNIK: 43, 8 G

SÓL: 7, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa z koperkiem i awokado ***(mleko)*** 100 g
* pomidor 100 g
* ogórek kiszony 50 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 250 ml
* stek wieprzowy ***(gluten- pszenica)*** z pieca150 g
* ziemniaki 250 g
* surówka z kiszonej 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, seler, gorczyca, gluten- pszenica, soja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i cebulką 100 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II kolacja

* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* rzodkiewka 50 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 669 KCAL

BIAŁKO: 125, 4 G

TŁUSZCZ: 104, 1 G

KWASY NASYCONE: 34 G

WĘGLOWODANY: 251, 9 G

W TYM CUKRY: 59 G

BŁONNIK: 38, 3 G

SÓL: 6, 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami owsianymi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka kanapkowa ***(soja)*** 40 g
* pasta twarogowa z koperkiem i awokado ***(mleko)*** 80 g
* pomidor 100 g
* ogórek kiszony 50 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa wiedeńska ***(seler, gluten- pszenica)*** 300 ml
* stek wieprzowy ***(gluten- pszenica)*** z pieca150 g
* ziemniaki 250 g
* kapusta kiszona zasmażana 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* serek topiony ***(mleko)*** 50 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 21.03.2024 r. (CZWARTEK)**

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 302, 1 KCAL

BIAŁKO: 99, 9 G

TŁUSZCZ: 75 G

KWASY NASYCONE: 23, 7 G

WĘGLOWODANY: 283, 4 G

W TYM CUKRY: 55, 2 G

BŁONNIK: 39, 6 G

SÓL: 6, 4 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka swojska ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* sałatka z selera naciowego ***(seler),*** ogórka, papryki i orzechów ***(orzechy)*** 120 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* kotlet drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* marchewka z groszkiem 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)*** z jajkiem ***(jaja)*** 130 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 253, 3 KCAL

BIAŁKO: 112, 8 G

TŁUSZCZ: 70, 5 G

KWASY NASYCONE: 23, 7 G

WĘGLOWODANY: 275, 1 G

W TYM CUKRY: 56, 9 G

BŁONNIK: 26, 1 G

SÓL: 3, 4 G

śniadanie

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

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* schab duszony 100 g
* sos pietruszkowy ***(mleko, gluten- pszenica)*** 100 g
* 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
* pomidor 100 g
* roszponka 30 g

II kolacja

* poezja owocowa z bitą śmietaną ***(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: 2 386, 9 KCAL

BIAŁKO: 129, 9 G

TŁUSZCZ: 78, 6 G

KWASY NASYCONE: 29, 2 G

WĘGLOWODANY: 310, 3 G

W TYM CUKRY: 47, 5 G

BŁONNIK: 41, 7 G

SÓL: 6, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka swojska ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* sałatka z selera naciowego ***(seler),*** ogórka, papryki i orzechów ***(orzechy)*** 120 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* kotlet drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* rukola z rzodkiewką 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)*** z jajkiem ***(jaja)*** 130 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 410, 5 KCAL

BIAŁKO: 107, 1 G

TŁUSZCZ: 84, 5 G

KWASY NASYCONE: 25, 3 G

WĘGLOWODANY: 278, 8 G

W TYM CUKRY: 56, 5 G

BŁONNIK: 45, 9 G

SÓL: 6, 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka swojska ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* sałatka z selera naciowego ***(seler),*** ogórka, papryki i orzechów ***(orzechy)*** 120 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.
* pestki dyni 20 g

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 300 ml
* kotlet drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* marchewka z groszkiem 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)*** z jajkiem ***(jaja)*** 130 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 22.03.2024 r. (PIĄTEK)**

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

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 398, 9 KCAL

BIAŁKO: 117, 2 G

TŁUSZCZ: 68, 1 G

KWASY NASYCONE: 22, 3 G

WĘGLOWODANY: 291, 9 G

W TYM CUKRY: 54, 3 G

BŁONNIK: 37, 8 G

SÓL: 7, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* serek waniliowy ***(mleko)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny z ziemniakami ***(seler, gluten- jęczmień)*** 250 ml
* filet z morszczuka ***(ryba)*** panierowany z pieca ***(gluten- pszenica, jaja)*** 150 g
* ziemniaki z koperkiem 250g
* surówka z kiszonej kapusty, marchewki i cebulki 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* surówka z selerem konserwowym ***(gorczyca, jaja, mleko, seler)*** i pestkami słonecznika 130 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 255, 9 KCAL

BIAŁKO: 112, 2 G

TŁUSZCZ: 59, 4 G

KWASY NASYCONE: 21, 1 G

WĘGLOWODANY: 344 G

W TYM CUKRY: 56, 7 G

BŁONNIK: 28, 9 G

SÓL: 4, 4 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* serek waniliowy **(mleko)** 150 g
* szynka mozaikowa drobiowa **(soja)** 40 g
* pomidor 100 g
* szpinak świeży 30 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

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

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica*** 100 g
* herbata 250 ml
* pasztet drobiowy ***(soja)*** 50 g
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* roszponka 30 g

II kolacja

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

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

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

II śniadanie

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

obiad

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

kolacja

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

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 547, 6 KCAL

BIAŁKO: 132, 8 G

TŁUSZCZ: 83, 8 G

KWASY NASYCONE: 32, 6 G

WĘGLOWODANY: 291, 2 G

W TYM CUKRY: 60, 8 G

BŁONNIK: 43, 5 G

SÓL: 7, 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 ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* serek wiejski ***(mleko)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

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

obiad

* krupnik jęczmienny z ziemniakami ***(seler, gluten- jęczmień)*** 250 ml
* filet z morszczuka ***(ryba)*** panierowany z pieca ***(gluten- pszenica, jaja)*** 150 g
* ziemniaki z koperkiem 250g
* surówka z kiszonej kapusty, marchewki i cebulki 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* surówka z selerem konserwowym ***(gorczyca, jaja, mleko, seler)*** i pestkami słonecznika 130 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

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

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 493, 3 KCAL

BIAŁKO: 122, 8 G

TŁUSZCZ: 78, 8 G

KWASY NASYCONE: 23, 1 G

WĘGLOWODANY: 284, 1 G

W TYM CUKRY: 54, 8 G

BŁONNIK: 43, 1 G

SÓL: 7, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą kukurydzianą 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* serek waniliowy ***(mleko)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* jabłko1 szt.
* płatki migdałowe 20 g

obiad

* krupnik jęczmienny z ziemniakami ***(seler, gluten- jęczmień)*** 300 ml
* filet z morszczuka ***(ryba)*** panierowany z pieca ***(gluten- pszenica, jaja)*** 150 g
* ziemniaki z koperkiem 250g
* surówka z kiszonej kapusty, marchewki i cebulki 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka z piersi z kurczaka ***(soja)*** 40 g
* surówka z selerem konserwowym ***(gorczyca, jaja, mleko, seler)*** i pestkami słonecznika 130 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 23.03.2024 r. (SOBOTA)**

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

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 428, 9 KCAL

BIAŁKO: 103, 6 G

TŁUSZCZ: 88, 3 G

KWASY NASYCONE: 27 G

WĘGLOWODANY: 319, 5 G

W TYM CUKRY: 65 G

BŁONNIK: 34, 6 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* paprykarz (**ryba)** 85 g
* szynka z pieca ***(soja)*** 40 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, szczypiorkiem i pestkami dyni 130 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa koperkowa ***(seler)*** z ziemniakami, zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* pieczeń rzymska z ciecierzycą ***(gluten- pszenica, jaja, soja)*** 120 g
* sos pieczarkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 100 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* sałatka z buraczków 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 twarogiem ***(mleko)*** i szczypiorkiem 80 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* rzodkiewka 50 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 294, 8 KCAL

BIAŁKO: 99, 7 G

TŁUSZCZ: 67, 3 G

KWASY NASYCONE: 19 G

WĘGLOWODANY: 284 G

W TYM CUKRY: 85, 3 G

BŁONNIK: 26, 7 G

SÓL: 2, 6 G

śniadanie

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

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa koperkowa ***(seler)*** z ziemniakami, zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* gulasz z indyka w jarzynach ***(mleko, gluten- pszenica, seler)*** 200 g
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* przecier warzywny ***(seler)*** 150 ml
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* serdelek drobiowy ***(soja)*** 100 g
* dżem 25 g
* pomidor 100 g
* sałata 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: 2 626, 3 KCAL

BIAŁKO: 130, 4 G

TŁUSZCZ: 101, 6 G

KWASY NASYCONE: 36, 9 G

WĘGLOWODANY: 317, 1 G

W TYM CUKRY: 56, 5 G

BŁONNIK: 42, 3 G

SÓL:7, 2 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* paprykarz (**ryba)** 85 g
* szynka z pieca ***(soja)*** 40 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, szczypiorkiem i pestkami dyni 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa koperkowa ***(seler)*** z ziemniakami, zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* pieczeń rzymska z ciecierzycą ***(gluten- pszenica, jaja, soja)*** 120 g
* sos pieczarkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 100 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 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 owocowa 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i szczypiorkiem 80 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* rzodkiewka 50 g

II kolacja

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

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 593, 1 KCAL

BIAŁKO: 122, 2 G

TŁUSZCZ: 99, 1 G

KWASY NASYCONE: 31 G

WĘGLOWODANY: 319 G

W TYM CUKRY: 69, 9 G

BŁONNIK: 38, 9 G

SÓL: 4, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z ryżem 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* serek wiejski ***(*mleko)** 1 szt.
* szynka z pieca ***(soja)*** 40 g
* sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, szczypiorkiem i pestkami dyni 130 g

II śniadanie

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

obiad

* zupa koperkowa ***(seler)*** z ziemniakami, zabielana śmietaną ***(mleko)*** 300 ml
* pieczeń rzymska z ciecierzycą ***(gluten- pszenica, jaja, soja)*** 120 g
* sos pieczarkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 100 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 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 owocowa 250 ml
* pasta jajeczna ***(jaja)*** z twarogiem ***(mleko)*** i szczypiorkiem 80 g
* szynka z indyka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g
* rzodkiewka 50 g

II kolacja

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

**JADŁOSPIS NA 24.03.2024 r. (NIEDZIELA)**

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

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

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 583, 9 KCAL

BIAŁKO: 115, 8 G

TŁUSZCZ: 91, 7 G

KWASY NASYCONE: 40, 3 G

WĘGLOWODANY: 351, 1 G

W TYM CUKRY: 70, 7 G

BŁONNIK: 42, 9 G

SÓL: 6, 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
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* sałatka z ogórka kiszonego***,*** papryki, marchewki, cebulki z siemieniem lnianym 130 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.

obiad

* pomidorowa z ryżem ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* udko pieczone w ziołach z pieca ***(gluten- pszenica, jaja)*** 200 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z kapusty pekińskiej z papryką, marchewką i kukurydzą 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka bankietowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka makaronowa ***(gluten- żyto, gluten- pszenica, jaja)*** z warzywami i pestkami dyni 130 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 526, 8 KCAL

BIAŁKO: 113, 4 G

TŁUSZCZ: 77, 2 G

KWASY NASYCONE: 22, 5 G

WĘGLOWODANY: 290, 3 G

W TYM CUKRY: 69, 9 G

BŁONNIK: 28, 3 G

SÓL: 3, 2 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* twaróg **(mleko)** 50 g
* szynka królewska drobiowa **(soja)** 40 g
* pomidor 100 g
* szpinak 30 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.

obiad

* pomidorowa z ryżem ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* udko duszone 200 g
* sos pietruszkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 100 ml
* ziemniaki z koperkiem 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 bankietowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* marmolada 50 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* jogurt pitny 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: 2 872, 7 KCAL

BIAŁKO: 147 G

TŁUSZCZ: 115, 5 G

KWASY NASYCONE: 45, 9 G

WĘGLOWODANY: 342, 1 G

W TYM CUKRY: 69, 3 G

BŁONNIK: 48, 3 G

SÓL: 7, 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
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* sałatka z ogórka kiszonego***,*** papryki, marchewki, cebulki z siemieniem lnianym 130 g

II śniadanie

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

obiad

* pomidorowa z ryżem ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* udko pieczone w ziołach z pieca ***(gluten- pszenica, jaja)*** 200 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z kapusty pekińskiej z papryką, marchewką i kukurydzą 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka bankietowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka makaronowa ***(gluten- żyto, gluten- pszenica, jaja)*** z warzywami i pestkami dyni 130 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* serdelek ***(gluten pszenica)*** 100 g
* papryka 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 684, 2 KCAL

BIAŁKO: 122, 2 G

TŁUSZCZ: 101 G

KWASY NASYCONE: 41, 9 G

WĘGLOWODANY: 351 G

W TYM CUKRY: 68, 2 G

BŁONNIK: 47, 5 G

SÓL: 6, 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
* kakao z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka wieprzowa gotowana ***(soja)*** 40 g
* serek fromage ***(mleko)*** 50 g
* sałatka z ogórka kiszonego***,*** papryki, marchewki, cebulki z siemieniem lnianym 130 g

II śniadanie

* pomarańcza 1 szt.
* pestki słonecznika 20 g

obiad

* pomidorowa z ryżem ***(seler)*** zabielana śmietaną ***(mleko)*** 250 ml
* udko pieczone w ziołach z pieca ***(gluten- pszenica, jaja)*** 200 g
* ziemniaki z koperkiem 250 g
* surówka z kapusty pekińskiej z papryką, marchewką i kukurydzą 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* masło naturalne ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata 250 ml
* szynka bankietowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* sałatka makaronowa ***(gluten- żyto, gluten- pszenica, jaja)*** z warzywami i pestkami dyni 130 g
* pomidor 100 g

II kolacja

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