

Dieta		Data	11.03.24. Poniedziałek	12.03.24 Wtorek	13.03.24. Środa.	14.03.24. Czwartek.	15.03.24. Piątek.	16.03.24 Sobota.	17.03.24 Niedziela.
I ŚNIADANIE	1. Podstawowa		Chleb 100g(*1), pasztet mazow 50g (*1,6), pomidor 100g, pł. owsiane na ml 300g(*1,7), herbata 250g	Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), twaróg 70g(*7), miód 25g, manna na mleku 300g(*1,7), kiwi 80g, herbata 250g	Chleb 100g(*1), masło13 g(*7), makaron na mleku 300g (*1,7) powidła 40g, krakowska 30g (*6), pomidor 50g herbata b/c.	Chleb 100g(*1), masło13 g(*7), ser mozzarella 40g(*7), dżem 25g, ryż na mleku 300g (*1,7),ogórek świeży 50g, herbata 250g	Chleb100g(*1), masło13 g(*7), 2 jajka got na miękko 100g(*3), sałata 30g, pł. jęczmienne na ml 300g (*1,7) herbata b/c 250g	Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), marmolada 40g, manna na mleku 300g(*1,7), serek twarogowy top 50g (*7), sałata 30g, herbata b/c 250g	Chleb 100g(*1) Serek wiejski grysik 200g(*7), ryż na mleku 300g(*7), jabłko, herbata 250g
	3 Łatwostrawna		Chleb 100g (*1), masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), pomidor 100g , zupa ml 300g (*1,7), herbata 250g	Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), twaróg 70g(*7), marmolada 40g, zupa na mleku 300g(*1,7), kiwi 80g, herbata b/c 250g	Chleb 100g (*1), masło13 g(*7), powidła 40g, zupa ml 300g (*7), krakowska 30g(*6), pomidor 50g herbata b/c250g	Chleb 100g(*1), masło13g(*7), szynkowa dębowa 40g(*6), sałata 30g, zupa ml 300g (*1,7), dżem 25g, herbata b/c250g	Chleb 100g(*1), masło 13g(*7), 2 jajka got na miękko 100g(*3), sałata 30g, zupa ml 300g(*7), herbata b/c 250g	Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), marmolada 40g, zupa mleczna 300g (*7), serek twarogowy top 50g (*7), sałata30g, herbata 250g	Chleb 100g(*1), serek wiejski grysik 200g(*7), zupa na mleku 300g(*7), jabłko, herbata 250g
	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Ciemne pieczywo 100g (*1),masło 13g(*7), szynka got 60g (*6), pomidor 100g, zupa ml b/c 300g(*1,7), herbata b/ c 250g	Chleb ciemny 100g (*1), masło 13g(*7), twaróg 70g (*7), papryka 100g, zupa na mleku b/c 300g (*1,7) herbata b/c 250g	Chleb ciemny100g (*1), masło13 g(*7), jajko got.50g (*3), pomidor 100g , krakowska 30g(*6), zupa ml b/c 400g (*7), herbata b/cukru 250g	Chleb ciemny 100g (*1), masło13 g(*7), ser mozzarella 40g (*7), sałata 30g, zupa na mleku b/c 300g(*7) , ogórek świeży 50g, herbata b/c 250g	Chleb 100g(*1), masło 13g(*7), 2 jajka got na miękko 100g(*3), sałata 30g, zupa ml 300g(*7), herbata b/c 250g	Chleb ciemny100g (*1), masło 13g(*7), ser mozzarella 40g, sałata 30g , zupa na mleku b/c 300g(*7), herbata b/c 250g	Chleb ciemny 100g (*1)serek wiejski grysik 200g (*7), zupa mleczna b/c 300g (*7), jabłko, herbata b/c 250g
II ŚNIAD.	2 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kisiel b/cukru 150ml	Kiwi 80g	Sok pomidorowy 330g	Jogurt naturalny 150g	Chrupki kukurydziane zwykle 20g	Podpłomyki 10g	Chrupki z kaszą jaglaną 25g

OBIAD	1. Podstawowa	Koperkowa 400g (*1,7,9), kapusta z grochem 350g(*1,6), pieczywo 50g (*1), kompot porzeczkowy 250g	Rosół z makaronem 400g (*1,9), udko got. 180g, ziemniaki got. 250g, sur. z czerwonej kapusty z oliwą 150g, kompot porzeczkowy 250g	Krupnik ryżowy 400g(*1,9), kapusta zasmażana z kwaszonej kapusty 400g (*1,6), ziemniaki 250g, kompot 250g	Jarzynowa z groszkiem i kukurydzą 400g (*1,7,9), gulasz wieprz. got.150g(*1,7,9) makaron got. 140g(*1), sałatka z buraków, jabłek, ogórków z majonezem 150g, kompot poriecz. 250g	Kalafiorowa 400 g (*1,9,7) kasza gryczana 240 g, sos pieczarkowym got. 150g(*1,7), sur. z marchewki i jabłka b/c 150g, kompot b/c250g	Selerowa 400g (*1,7,9), risotto z warzyw i fileta kurczaka got. 340g (1,7,9), ogórek kons.100g(*10), kompot porzeczkowy b/c 250g	Ogórkowa 400g(*1,7,9) makaron z sosem bolognese 340g (*1,9), sałata lodowa z oliwą50g, kompot 250g
	3 Łatwostrawna	Koperkowa 400g (*1,9), ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g , kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 400g (*1,9), udko got. 180g, ziemniaki got. 250g, marchewka got.150g(*1), kompot b/c 250g	Krupnik ryżowy 400g(*1,9), potrawka gotowana z fileta kurczaka i warzyw 150g (*1,9,7), ziemniaki 250g, sur. z k. pekińskiej z oliwą z oliwek 150g, kompot b/c250g	Jarzynowa z groszkiem i kukurydzą 400g (*1,7,9), sos mięsno-warzywny wieprz. got. 150g (*1,7,9), makaron 140g(*1), buraczki got.150g, kompot b/c250g	Kalafiorowa 400 g (*1,9,7) kasza gryczana 240g, sos koperkowy got. 100 g(*1,7), sur. z marchewki i jabłka b/c 150g, kompot b/c 250g	Selerowa 400g (*1,7,9), risotto z warzyw i fileta kurczaka got. 340g (1,7,9), marchewka got 150g., kompot b/c250g	Ogórkowa 400g (*1,7,9) makaron z sosem bolognese 340g (*1,9), sałata lodowa z oliwą50g, kompot 250g
	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Koperkowa 400g (*1,7,9), ryż z sosem jogurtowym b/c 300g (*7), kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 400g(*1,9) udko got. 180g, ziemniaki got. 250g, sur. z czerwonej kapusty z oliwą 150g, kompot b/cukru 250g	Krupnik ryżowy 400g(*1,9), potrawka gotowana z fileta kurczaka i warzyw 150g(*1,9,7) ziemniaki 250g, sur. z k. pekińskiej z oliwą z oliwek 150g, kompot b/c 250g	Jarzynowa z groszkiem i kukurydzą 400g (*1,7,9), sos mięsno-warzywny wieprz. got.150g(*1,7,9) makaron got.140g(*1), ogórek kwaszony 100g, kompot b/c 250g	Kalafiorowa 400g (*1,9,7) kasza gryczana 240g, sos koperkowy got.. 100g(*1,7), sur. z marchewki i jabłka b/c 150g, kompot b/c250g	Selerowa 400g (*1,7,9), risotto z warzyw i fileta kurczaka got. 340g (1,7,9), ogórek kwaszony 100g, kompot b/c 250g	Ogórkowa 450g(*1,7,9) makaron z sosem bolognese 340g (*1,9), sałata lodowa z oliwą50g, kompot b/c 250g
KOLACJA	1. Podstawowa	Chleb 125g(*1), masło13g (*7), szynkowa dębowa.60g (*6), ogórek św, 100g, herbata 250g	Chleb 125g (*1), sałatka jarzynowa z majonezem 150g (*3,7,9), szynka got.30g(*6), herbata 250g	Chleb 125g (*1), twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką150g (*7), banan 100g, herbata c/c250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 60g (*6), papryka 100g, herbata b/c 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), twaróg 100g (*7), papryka 100g, herbata b/c 250g	Chleb 125g (*1), toruńska na gorąco 100g (*6), ketchup 22g, mandarynka 60g, herbata b/c250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), indyk lux 60g(*6), ćwikła z chrzanem 50g, herbata b/c250g
	3 Łatwostrawna	Chleb 125g(*1), masło13g (*7), szynkowa dębowa 60g(*6), sałata 30g, herbata b/c 250g	Chleb 125g(*1), sałatka jarzynowa z jogurtem nat 150g (*3,7,9), szynka got.30g(*6), herbata b/c 250g	Chleb 125g(*1), twarożek na słodko 150g(*7), banan 100g, herbata b/c 250g	Chleb 125(*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 60g (*6), pomidor b/s 100g, herbata b/c 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), twaróg 100g(*7), pomidor b/s 100g herbata b/c250g	Chleb 125g (*1), toruńska na gorąco 100g (*6), pomidor b/s 100g, mandarynka 60g, herbata b/c 250g	Chleb 125g (*1), masło13g (*7), indyk lux 60g (*6), pomidor b/s 100g, herbata b/c250g
Dodatek do kolacji		Jabłko 150g	Mus owocowy 120g	Krakersy 45g(*1)	Chrupki kukurydziane 25g	Placek drożdżowy 40g (*1,3)	Herbatniki 14g(*1,7)	Krakersy 45g(*1)
KOLACJA	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 100g (*1), masło13 g(*7), szynkowa dębowa .60g (*6), ogórek św. herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), sałatka jarzynowa z jogurtem nat. 150g (*3,7,9), szynka got. 30g(*6), herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), twarożek bez cukru 150g (*7), rzodkiewka 50g herbata b/cukru 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), baton drobiowy 60g (*6), papryka 100g, herbata b/cukru 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), twaróg 100g(*7), papryka 100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), toruńska na gorąco 100g (*6), pomidor 100g, rzodkiewka 30g herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), indyk lux 50g(*6), pomidor 100g , herbata b/c 250g

POSILEK NOCNY	2 ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 30g z żółtym serem 20g i sałatą 10g(*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z rzodkiewką 20g, herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z wędliną 20g i sałatą 10g(*1,6,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z serkiem do chleba 20g (*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z żółtym serem 20g i pomidorem 20g (*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z twarogiem 20g i sałatą 10g(*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z jajkiem 30g pomidor 20g (*1,3), herbata b/c 250g
Wartość odżywcza		1. Podstawowa: 2225 kcal Białka 88,09g Tłuszcze 57,58 g w tym NKT 19,14g Węglow. 352,84 g w tym cukry 13,09 g Błonnik 45,77g Sól 6,43g 3. Łatwostrawna: 2093 kcal Białka 67,97 g Tłuszcze 53,67g w tym NKT 23,33g Węglow. 342,32 g w tym cukry 26,19 g Błonnik 28,44 g Sól 5,21g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2161 kcal Białka 70,89 g Tłuszcze 72,32 g w tym NKT 21,86g Węglow. 312,27g w tym cukry 10,27 g Błonnik 31,83 g Sól 5,14g	1. Podstawowa: 2188 kcal Białka 84,67g Tłuszcze 56,75 g w tym NKT 13,76g Węglow. 343,97 g w tym cukry 10,64 g Błonnik 35,34g Sól 5,56g 3. Łatwostrawna: 2184 kcal Białka 83,89g Tłuszcze 56,88 g w tym NKT 12,94g Węglow. 344,58 g w tym cukry 11,7 g Błonnik 36,27g Sól 5,78g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2164 kcal Białka 86,7 g Tłuszcze 62,32g w tym NKT 14,86g Węglow. 322,65g w tym cukry 8,4 g Błonnik 39,39 g Sól 5,6g	1. Podstawowa: 2329 kcal Białka 90,21 g Tłuszcze 58,60 g w tym NKT 20,39g Węglow. 368,25 g w tym cukry 56,3 g Błonnik 32,71g Sól 7,67g 3. Łatwostrawna: 2388 kcal Białka 97,26 g Tłuszcze 59,09 g w tym NKT 17,8g Węglow. 374,56 g w tym cukry 43,44 g Błonnik 33,16g Sól 6,4g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2282kcal Białka 107,89 g Tłuszcze 59,25 g w tym NKT 17,71g Węglow. 338,26g w tym cukry 17,75 g Błonnik 39,36 g Sól 8,55g	1. Podstawowa: 2132 kcal Białka 88,34g Tłuszcze 51,55 g w tym NKT 19,12g Węglow. 338,21 g w tym cukry 21,93 g Błonnik 32,87g Sól 6,41g 3. Łatwostrawna: 2250 kcal Białka 84,29 g Tłuszcze 58,75g w tym NKT 15,63g Węglow. 355,02 g w tym cukry 23,09 g Błonnik 31,85g Sól 6,19g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2161 kcal Białka 94,22 g Tłuszcze 59,68 g w tym NKT 21,12g Węglow. 318,21g w tym cukry 15,69 g Błonnik 34,48 g Sól 6,68g	1. Podstawowa: 2192 kcal Białka 93,35g Tłuszcze 53,54g w tym NKT 17,93g Węglow. 346,19 g w tym cukry 9,66g Błonnik 39,51g Sól 5,65g 3. Łatwostrawna: 2105 kcal Białka 88,77 g Tłuszcze 50,92 g w tym NKT 16,69g Węglow. 333,38 g w tym cukry 9,31g Błonnik 36,33g Sól 5,64g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2261 kcal Białka 98,17 g Tłuszcze 57,37 g w tym NKT 21,06g Węglow. 349,04g w tym cukry 7,82 g Błonnik 45,48 g Sól 5,7g	1. Podstawowa: 2257 kcal Białka 93,71g Tłuszcze 60,59 g w tym NKT 23,22g Węglow. 341,21 g w tym cukry 21,83g Błonnik 28,79g Sól 9,12g 3. Łatwostrawna: 2255 kcal Białka 95,44 g Tłuszcze 55,93 g w tym NKT 21,73g Węglow. 352,28 g w tym cukry 20,46g Błonnik 34,1g Sól 8,46g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2222 kcal Białka 97,38 g Tłuszcze 60,05g w tym NKT 23,33g Węglow. 329,12g w tym cukry 8,54 g Błonnik 34,95 g Sól 9,48g	1. Podstawowa: 2242 kcal Białka 98,22g Tłuszcze 64,56 g w tym NKT 20,74g Węglow. 323 g w tym cukry 20,37g Błonnik 32,56g Sól 9,21g 3. Łatwostrawna: 2238kcal Białka 98,64 g Tłuszcze 64,72g w tym NKT 20,79g Węglow. 322,3 g w tym cukry 15,67g Błonnik 33,76g Sól 9,03g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2230kcal Białka 101,87 g Tłuszcze 64,23g w tym NKT 20,24g Węglow. 318,9g w tym cukry 11,03 g Błonnik 38,65g Sól 9,17g

Zastrzegamy że jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie

(*) oznacza, że potrawa zawiera wskazany alergen

1. *Gluten*

2. *Skorupiaki*

3. *Jaja*

4. *Ryby*

5. *Orzeszki ziemne*

6. *Soja*

7. *Mleko*

8. *Orzechy*

9. *Seler*

10. *Gorczyca*

11. *Sezam*

12. *Siarczany*

13. *Łubin*

14. *Mięczaki*