

Dieta		Data	25.03.24. Poniedziałek	26.03.24 Wtorek	27.03.24. Środa.	28.03.24. Czwartek.	29.03.24. Piątek.	30.03.24 Sobota.	31.03.24 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), marmolada 40g, manna na mleku 280g(*1,7), kiwi 80g, herbata 250g	Chleb 100g(*1), masło13 g(*7), makaron na mleku 300g (*1,7) powidła 40g, szynka got 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	Chleb100g(*1), masło 13g(*7), kiełbasa 80g(*6), jajko got. 50g(*3), chrzan 20g, herbata b/c 250g, mandarynka 60g Ogórki kon100g (*10)
	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), szynka got30g(*6), pomidor 50g herbata b/c250g	Chleb 100g(*1), masło13g(*7), szynka cygańska 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	Chleb100g(*1), masło 13g(*7), kiełbasa 80g(*6), jajko got. 50g(*3), chrzan 20g, herbata b/c 250g, mandarynka 60g
	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), rzodkiewka 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 , szynka got 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), masło 13g(*7), kiełbasa 80g(*6), jajko got. 50g(*3), chrzan 20g, herbata b/c 250g, mandarynka 60g
II ŚNIAD.	2 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kisiel b/cukru 150ml	Kiwi 80g	Sok pomidorowy 330g	Jogurt naturalny 150g	Chrupki kukurydziane zwykłe 20g	Podpłomyki 20g	Chrupki z kaszą jaglaną 25g

OBIAD	1. Podstawowa	Koperkowa 400g (*1,7,9), fasolka po bretońsku 300g(*1,6), pieczywo 50g (*1), kompot porzeczkowy 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, kasza jęczmienna na sypko 140g (*1), sałata lodowa z oliwą100g, kompot 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	Brokułowa 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 szynki wp.got. 340g (1,7,9), ogórek kons.100g (*10), kompot porzeczkowy b/c 250g	Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą 400g(*1,3,7,9), ziemniaki 250g, filet z kurczaka w sosie warzywnym 180g(*1,7,9), buraczki got. 150g, 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), potrawka z udek got. 180g, kasza jęczmienna na sypko 140g(*1), sałata lodowa z oliwą100g, 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	Brokułowa 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 szynki wp got. 340g (1,7,9), marchewka got 150g., kompot b/c250g	Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą 400g(*1,3,7,9), ziemniaki 250g, filet z kurczaka w sosie warzywnym 180g(*1,7,9), buraczki got. 150g, 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) potrawka z udek got. 180g, kasza jęczmienna na sypko 140g(*1), sałata lodowa z oliwą100g 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	Brokułowa 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 szynki wp. got. 340g (1,7,9), ogórek kwaszony 100g, kompot b/c 250g	Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą 400g(*1,3,7,9), ziemniaki 250g, filet z kurczaka w sosie warzywnym 180g(*1,7,9), buraczki got. 150g, kompot 250g
KOLACJA	1. Podstawowa	Chleb 125g(*1), masło13g (*7), krotoszyńska wp.60g (*6), ogórek św, 100g, herbata 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), ogórek kwasz, 100g, herbata250g	Chleb 125g (*1), twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką150g (*7), banan 100g, herbata c/c250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 60g (*6), pomidor 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, banan 100g, herbata b/c250g	Chleb125g (*1), masło 13g(*7), indyk lux 60g(*6), pomidor 100g, herbata b/c 250g
	3 Łatwostrawna	Chleb 125g(*1), masło13g (*7), krotoszyńska wp. 60g (*6), sałata 30g, herbata b/c 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), sałata masłowa 30g, 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, banan 100g, herbata b/c 250g	Chleb125g (*1), masło 13g(*7), indyk lux 60g(*6), pomidor 100g, herbata b/c 250g
Dodatek do kolacji		Jabłko 200g	Mandarynka 60g	Krakersy 45g(*1)	Chrupki kukurydziane 25g	Placek drożdżowy 40g (*1,3)	Herbatniki 14g(*1,7)	Chrupki z kaszą jagłaną 25g
KOLACJA	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 100g (*1), masło13 g(*7), krotoszyńska wp.60g (*6), ogórek św. herbata b/c 250g	Chleb razowy 90g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), ogórek kwaszony 100g, 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), pomidor 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 60g(*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 serkiem do chleba 20g pomidor 20g (*1,3), herbata b/c 250g
Wartość odżywcza		<p>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</p> <p>2. 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</p> <p>3. 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</p>	<p>1. Podstawowa: 2327 kcal Białka 88,56g Tłuszcze 63,33 g w tym NKT 16,58g Węglow. 360,49 g w tym cukry 24,46 g Błonnik 30,61g Sól 7,71g</p> <p>2. Łatwostrawna: 2319 kcal Białka 87,97 g Tłuszcze 63,3 g w tym NKT 16,56 g Węglow. 359,26 g w tym cukry 24,46 g Błonnik 30,44g Sól 5,95g</p> <p>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2285kcal Białka 89,91 g Tłuszcze 77,91g w tym NKT 22,64 g Węglow. 313,1g w tym cukry 14,92 g Błonnik 31,1g Sól 7,6g</p>	<p>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</p> <p>2. 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</p> <p>3. 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</p>	<p>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</p> <p>2. 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</p> <p>3. 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</p>	<p>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</p> <p>2. 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</p> <p>3. 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</p>	<p>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</p> <p>2. 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</p> <p>3. 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</p>	<p>1. Podstawowa: 2211 kcal Białka 87,36g Tłuszcze 85,27g w tym NKT 33,1g Węglow. 276,57 g w tym cukry 25,88g Błonnik 32,47g Sól 7,06g</p> <p>2. Łatwostrawna: 2201kcal Białka 87,36 g Tłuszcze 85,27g w tym NKT 33,1g Węglow. 270,58g w tym cukry 19,67g Błonnik 31,76g Sól 7,01g</p> <p>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2221kcal Białka 88,36 g Tłuszcze 85,27g w tym NKT 33,1g Węglow. 275,58g w tym cukry 18,67g Błonnik 32,76g Sól 7,11g</p>

Zastrzegamy że jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie

(*) oznacza, że potrawa zawiera wskazany alergen

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1. <i>Gluten</i> | 8. <i>Orzechy</i> |
| 2. <i>Skorupiaki</i> | 9. <i>Seler</i> |
| 3. <i>Jaja</i> | 10. <i>Gorczyca</i> |
| 4. <i>Ryby</i> | 11. <i>Sezam</i> |
| 5. <i>Orzeszki ziemne</i> | 12. <i>Siarczany</i> |
| 6. <i>Soja</i> | 13. <i>Łubin</i> |
| 7. <i>Mleko</i> | 14. <i>Mięczaki</i> |