



### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 9.05.2024 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 300g (\*1,7), twarożek z papryką 80g (\*7), pomidor 80g, masło 10g (\*7), chleb zwykły 100g (\*1), herbata b/c 200 ml,

**Obiad:** zupa z kaszą jaglaną 400g (\*9), zapiekanka z ziemniaków 400g (\*7,3), surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owocami 250 ml, mandarynka 1 szt.

**Kolacja:** wędlina 40g, sałatka z czerwoną fasolką 100g (\*7,9), sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml,

**II kolacja:** budyń 150g (\*7)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 300g (\*1,7), twarożek z zieleniną 80g (\*7), sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g(\*7), masło 10g (\*7), chleb zwykły 100g (\*1), herbata b/c 200 ml,

**Obiad:** zupa z kaszą jaglaną 400g (\*9), pulpet wieprzowy 80g (\*3,1), ziemniaki 200g, sos koperkowy 50g (\*1,7), surówka z marchewki i jabłka 150g (\*7), kompot z owocami b/c 250 ml, mandarynka 1 szt.

**Kolacja:** wędlina 50g, sałata zielona z olejem i zieleniną 50g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200ml

**II kolacja:** budyń 150g (\*7)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal

**Śniadanie:** serek ziarnisty 150g (\*7), sałata zielona w sosie jogurtowo - koperkowym 50g (\*7), chleb graham 120g(\*1), masło 10g(\*7), kakao b/c 250 ml (\*7),

**Śniadanie II:** wędlina 30g, pomidor 40g, chleb graham 40g(\*1), masło 5g(\*7)

**Obiad:** zupa z kaszą jaglaną 400g (\*9), udko gotowane 140g, sos koperkowy 50g (\*1,7), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owocami b/c 250 ml

**Podwieczorek:** jabłko deserowe 1 szt.

**Kolacja:** wędlina 40g, sałatka z czerwoną fasolką 100g (\*7,9), chleb graham 120g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Kolacja II:** sok wielowarzywny 1 szt. (\*9)

	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	79,36	66,63	281,65	2019,92
Dieta łatwostrawna	80,53	62,60	278,20	1970,65
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	102,31	66,84	256,35	2084,86

### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.05.2024r.

#### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** płatki pszenne na mleku 300g (\*1,7), jajko w sosie chrzanowym 70g (\*7,3), ogórek zielony 80g, dżem 1 szt., chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem 400g (\*1,9), dorsz smażony 90g (\*4,1,3), kaszotto z warzywami b/tł 150g (\*1,9), buraki gotowane b/tł 150g, kompot z owocami b/c 250ml, jabłko deserowe 1 szt.

**Kolacja:** wędlina 40g, pieczony paszтет warzywny 100g (\*1,9,3), rzodkiewka 80g, chleb graham 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Kolacja II :** jogurt owocowy 1szt. (\*7)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** płatki pszenne na mleku 300g (\*1,7), jajko gotowane 50g (\*3), dżem 1 szt., sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem 400g (\*1,9), dorsz duszony w ziołach 80g (\*4), kaszotto z warzywami b/tł 150g (\*1,9), buraki gotowane 150g, kompot z owocami 250ml,

**Kolacja:** wędlina 40g, pieczony paszтет warzywny 100g (\*1,3,9), sałatka z pomidora i zielona pietruszką 100g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Kolacja II:** jogurt naturalny 150g (\*7)

\* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne



### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal

**Śniadanie:** wędlina 50g, sałata zielona z rzodkiewką i pomidorem 100g, chleb graham 120g(\*1), masło 10g (\*7), kawa biała b/c 250ml (\*1,7),

**Śniadanie II:** ser biały 40g (\*7), papryka czerwona 40g, chleb graham 40g (\*1), masło 5g (\*7)

**Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem 400g (\*1,9), dorsz duszony w ziołach b/tł 80g (\*4), kaszotto z warzywami b/tł 150g (\*1,9), buraki gotowane b/tł 150g, kompot z owocami b/c 250ml

**Podwieczorek:** jabłko deserowe 1 szt.

**Kolacja:** jajko gotowane 50g (\*3), pieczony paszтет warzywny 100g (\*1,3,9), ogórek zielony 80g, chleb graham 120g(\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Kolacja II:** jogurt naturalny 1 szt. (\*7)

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,84	65,25	264,47	1957,67
Dieta łatwostrawna	77,08	66,66	291,54	2035,63
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	95,31	69,66	246,56	1979,97

### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.05.2024r.

#### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kaszka kukurydziana na mleku 300g (\*7), serek ziarnisty 150g (\*7), humus z ciecierzycy 50g, sałata zielona z olejem i zieleniną 50g, chleb zwykły 100g(\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200ml

**Obiad:** zupa ogórkowa z ziemniakami b/tł 400g (\*1,9), ryż z jabłkami 300g (\*1), kompot z owocami b/c 250 ml, sok pomidorowy 1 szt.,

**Kolacja:** galaretką wieprzowo – warzywna 150g (\*9), papryka czerwona 80g, chleb graham 100g(\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200 ml

**II kolacja:** jabłko deserowe 1 szt.,

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kaszka kukurydziana na mleku 300g (\*1,7), parówka drobiowa 100g, keczup 20g, pomidor 80g, chleb zwykły 100g(\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Obiad:** zupa dyniowa z ziemniakami 400g (\*1,9), ryż z jabłkami 300g(\*1), kompot z owocami b/c 250ml, sok wielowarzywny 330ml (\*9)

**Kolacja:** galaretką wieprzowo – warzywna 150g (\*9), sałata zielona w sosie jogurtowo - koperkowym 50g (\*7), chleb zwykły 100g (\*1), masło 15g (\*7), kawa biała b/c 250 ml (\*1,7)

**II kolacja:** mandarynka 1 szt.

### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal

**Śniadanie:** wędlina 50g, sałata zielona z olejem i słonecznikiem 50g, chleb graham 120g(\*1), masło 10g (\*7), kakao b/c 250ml (\*7),

**Śniadanie II:** ser żółty 30g (\*7), rzodkiewka 40g, chleb graham 40g (\*1), masło 5g (\*7),

**Obiad:** zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (\*1,9), filet drobiowy duszony 80g, ryż brązowy na sypko 150g, sos pietruszkowy 50g (\*1,7), brokuł parowany b/tł 120g, kompot z owocami 250ml b/c,

**Podwieczorek:** mandarynka 1 szt.,

**Kolacja:** galaretką drobiowo – warzywna 150g (\*9), pomidor 80g, chleb graham 120g(\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Kolacja II:** kefir 200g (\*7)

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	79,53	65,74	288,41	2050,30
Dieta łatwostrawna	79,02	66,72	291,85	2058,14
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	101,01	65,66	240,09	1948,30

\* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dzwulenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne



## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.05.2024r.

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** zacierka na mleku 300g (\*1,7), pasta z sera białego, ryby i marchewki 80g (\*4,7), sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g (\*7), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Obiad:** zupa krupnik 400g(\*1,9), kotlet drobiowy panierowany 110g (\*1,3), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej b/tł 150g, kompot z owocami b/c 250ml,

**Kolacja:** wędlina 40g, sałatka wielowarzywna 100g (\*3,7,9), chleb graham 100g(\*1), masło 10g(\*7), herbata b/c 200 ml

**II kolacja:** mandarynka 1 szt., wafle ryżowe 15g

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** zacierka na mleku 300g (\*1,7), pasta z sera homo, ryby i marchewki 80g (\*7,4), sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g (\*7), chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g(\*7), herbata b/c 200ml

**Obiad:** zupa krupnik 400g(\*1,9), filet drobiowy duszony 80g (\*1), sos jarzynowy 100g (\*1,9), ziemniaki 200g, brokuł parowany 120g, kompot z owocami b/c 250ml

**Kolacja:** wędlina 40g, sałatka wielowarzywna 100g (\*3,7,9), chleb zwykły 100g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200 ml

**II kolacja:** sok owocowy 1 szt., wafle ryżowe 15g,

### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal

**Śniadanie:** pasta z sera białego, ryby i marchewki 80g (\*7,4), ogórek kiszony 80g, chleb graham 120g(\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Śniadanie II:** wędlina 30g, sałata zielona 40g, chleb graham 40g(\*1), masło 5g(\*7),

**Obiad:** zupa krupnik 400g(\*1,9), szynka wieprzowa duszona 75g, ziemniaki 200g, sos jarzynowy 100g (\*1,9), surówka z kapusty pekińskiej b/tł 150g, kompot z owocami 250ml b/c ,

**Podwieczorek:** jabłko deserowe 1 szt.

**Kolacja:** wędlina 50g, sałatka wielowarzywna 100g (\*3,7,9), chleb graham 120g(\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml b/c

**Kolacja II:** sok wielowarzywny 330ml (\*9)

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	79,59	63,41	269,87	1943,28
Dieta łatwostrawna	80,00	67,56	281,85	2027,99
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	93,31	66,33	263,17	2003,93

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.05.2024r.

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** grysik na mleku 300g (\*1,7), wędlina 50g, ogórek kiszony 80g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml,

**Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem 400g (\*1,9), fasolka po bretońsku 400g (\*1), chleb graham 40g(\*1), kompot z owocami b/c 250ml

**Kolacja:** pasta z sera żółtego, ogórka i papryki 60g (\*3,7), rzodkiewka 80g, dżem 1 szt., chleb graham 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**II kolacja:** kisiel 150g, jabłko deserowe 1 szt.,

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** grysik na mleku 300g (\*1,7), ser biały 80g (\*7), sałatka z pomidora i zieloną pietruszką 100g, chleb zwykły 100g(\*1), masło 10 g(\*7), herbata b/c 200ml,

**Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem 400g (\*1,9), makaron z sosem bolońskim 300g (\*1), surówka z selera i zieleniny 150g (\*7,9), kompot z owocami 250ml, herbatniki 14g (\*1,7)

**Kolacja:** wędlina 50g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200 ml,

**II kolacja:** koktajl truskawkowy 150g (\*7)

\* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne



### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal

**Śniadanie:** ser biały 80g (\*7), sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g (\*7), chleb graham 120g (\*1), masło 10g (\*7), kakao 250 ml b/c (\*7)

**Śniadanie II :** jajko gotowane 25g (\*3), papryka czerwona 40g, chleb graham 40g(\*1), masło 5g(\*7),

**Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem 400g (\*1,9), udko pieczone 140g, kasza jęczmienna pęczak 150g (\*1), surówka z selera i zieleniny b/tł 150g (\*9,7), kompot z owocami b/c 250ml,

**Podwieczorek:** jabłko deserowa 1 szt.,

**Kolacja:** wędlina 50g, sałata zielona z olejem i słonecznikiem 50g, chleb graham 120g(\*1), masło 10g(\*7), herbata b/c 200ml,

**Kolacja II:** jogurt naturalny 150g (\*7)

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	79,87	63,71	292,42	2005,75
Dieta łatwostrawna	80,03	66,56	288,95	2049,84
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	99,07	69,36	250,15	2004,41

### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.05.2024r.

#### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 300g (\*1,7), twarożek z cebulką 80g (\*7), sałata zielona z olejem i słonecznikiem 50g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata 200ml

**Obiad:** żur z ziemniakami 400g (\*1,7), szynka wieprzowa duszona 75g, sos koperkowy 50g (\*1,7), kaszotto z warzywami b/tł 150g (\*1,9), marchewka gotowana b/tł 120g (\*1), kompot z owocami 250g,

**Kolacja:** wędlina 40g, sałatka kalafiorowa 50g (\*3,9,7), pomidor 40g, chleb graham 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200 ml,

**II kolacja:** sok owocowy 1 szt.

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 300g (\*1,7), wędlina 50g, sałata zielona w sosie jogurtowo – koperkowym 50g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Obiad:** żur z ziemniakami 400g (\*1,7), szynka wieprzowa duszona 75g, sos koperkowy 50g (\*1,7), kaszotto z warzywami b/tł 150g (\*1,9), marchewka gotowana b/tł 120g (\*1), kompot z owocami 250g, mandarynka 1 szt.

**Kolacja:** wędlina 40g, sałatka kalafiorowa 50g (\*3,9,7), pomidor 40g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), kawa biała b/c 200ml

**II kolacja:** kisiel 150g, biszkopty 30g (\*1,3)

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal

**Śniadanie:** wędlina 50g, humus z ciecierzycy b/tł 50g, papryka czerwona 80g, chleb graham 120g (\*1), masło 15g (\*7), kawa biała b/c 250ml (\*1,7)

**Śniadanie II:** ser biały 40g (\*7), ogórek zielony 40g, masło 5g (\*7), chleb graham 40g (\*1)

**Obiad:** żur z ziemniakami 400g (\*1,7), schab pieczony 80g, sos koperkowy 50g (\*1,7), kaszotto z warzywami b/tł 150g (\*1,9), sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g, kompot z owocami b/c 250ml,

**Podwieczorek:** jabłko deserowe 1 szt.,

**Kolacja:** wędlina 40g, sałatka kalafiorowa 50g (\*3,7,9), rzodkiewka 40g, chleb graham 120g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200ml

**Kolacja II:** kefir 150g (\*7),

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,42	66,48	262,35	1955,29
Dieta łatwostrawna	81,11	65,05	279,42	1997,52
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	99,56	66,19	256,21	2014,74

\* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.05.2024r.**

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie:** zacierka na mleku 300g (\*1,7), parówka drobiowa 100g, papryka czerwona 80g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml,

**Obiad:** zupa grysikowa 400g (\*1,9), wątróbka duszona z cebulką 140g, ziemniaki 200g, mix warzyw parowanych b/tł 120g, kompot z owocami 250ml,

**Kolacja:** wędlina 50g, sałatka z ogórka i pestkami dyni 100g, chleb graham 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata 200ml,

**II kolacja:** koktajl truskawkowy 150g (\*7)

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

**Śniadanie:** zacierka na mleku 300g (\*7,1), wędlina 50g, sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g (\*7), chleb zwykły 100g (\*1), masło 15g (\*7), herbata 200 ml

**Obiad:** zupa grysikowa 400g (\*1,9), klopsiki drobiowe z ryżem 200g (\*1,9), sos pomidorowo- pietruszkowy 50g (\*1,7), mix warzyw parowanych b/tł 120g, kompot z owocami 250ml, jabłko pieczone z dżemem 1 szt.,

**Kolacja:** pasta z jaj i tuńczyka 80g (\*3,4,7), sałata zielona z olejem i zieleniną 50g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 15g (\*7), herbata 200 ml

**II kolacja:** jogurt owocowy b/c 150g (\*7)

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal**

**Śniadanie:** serek ziarnisty 1 szt. (\*7), sałatka z ogórkiem i pestkami dyni 100g, chleb graham 120g (\*1) masło 10g (\*7), kakao b/c 250ml (\*7),

**Śniadanie II:** ser żółty 30g (\*7), pomidor 40g, chleb graham 40g (\*1), masło 5g (\*7)

**Obiad:** zupa grysikowa 400g (\*1,9), filet drobiowy duszony 80g, ziemniaki 200g, sos pomidorowo – pietruszkowy 50g (\*1), mix warzyw parowanych b/tł 120g, kompot z owocami b/c 250ml,

**Podwieczorek:** jabłko deserowe 1 szt.,

**Kolacja:** pasta z jaj i tuńczyka 80g (\*3,4,7), sałata zielona z olejem i zieleniną 50g, chleb graham 120g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Kolacja II:** sok pomidorowy 1 szt.,

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,65	68,53	261,04	1964,69
Dieta łatwostrawna	80,90	64,67	278,20	2006,86
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	96,18	64,44	243,16	1936,49

\* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne