

Jadłospis 21.03 - 31.03.2024

| | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------------------------|---------------|---|---|---|
| Czwartek 21.03.2024 | Śniadanie | Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta węgierska z ogórkiem kiszonym 120g, mix салат 30g. Alergeny: gluten, mleko, kakao, siarczyny, gorczyca | Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta węgierska z ogórkiem kiszonym 120g, mix салат 30g. Alergeny: gluten, mleko, kakao, siarczyny, gorczyca | Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta węgierska z ogórkiem kiszonym 120g, mix салат 30g. Alergeny: gluten, mleko, kakao, siarczyny, gorczyca |
| | Obiad | Zupa cebulowa z ziemniakami 400ml, chleb 30g, bigos 250g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, | Zupa cebulowa z ziemniakami 400ml, chleb 30g, pieczeń drobiowa 70g, ziemniaki 250g, szpinak z brokulem 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko | Zupa cebulowa z ziemniakami 400ml, chleb 30g, pieczeń drobiowa 70g, ziemniaki 250g, szpinak z brokulem 120g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko |
| | Kolacja | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, salceson extra 100g, keczup 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, keczup 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, keczup 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny |
| | Posiłek nocny | Kisiel 200g. | Kisiel 200g | Kisiel 200g |
| Wartość odżywcza: | | E: 2284kcal, B: 78g, T: 101g w tym NKT 36g, W 278g w tym cukry 16g, błonnik: 28g, sól: 8g | E: 2180 kcal, B: 93g, T: 82g w tym NKT 30g, W: 277g w tym cukry 14g, błonnik: 26g, sól: 7g | E: 2064kcal, B: 97g, T: 83g w tym NKT 30g, W: 244g w tym cukry 14g, błonnik: 31g, sól: 8g |

| | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------------------|---------------|--|--|---|
| Piątek 22.03.2024 | Śniadanie | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, powidło 50g, lane ciasto na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, jajko | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, powidło 50g, lane ciasto na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, jajko | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z soczewicy z jarzynami 110g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, jajko |
| | Obiad | Barszcz z ziemniakami i jajkiem 400ml, chleb 50g, ryż 250g, sos owocowy 150g, kompot 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, | Barszcz z ziemniakami i jajkiem 400ml, chleb 50g, ryż 250g, sos owocowy 150g, kompot 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, | Barszcz z ziemniakami i jajkiem 400ml, chleb 30g, ryż z jabłkami 250g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, |
| | Kolacja | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ryba w jarzynach 150g. Alergeny: gluten, seler, mleko, ryba | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ryba w jarzynach 150g. Alergeny: gluten, seler, mleko, ryba | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ryba w jarzynach 150g. Alergeny: gluten, seler, mleko, ryba |
| | Posiłek nocny | Chrupki 15g. | Chrupki 15g. | Chrupki 15g. |
| Wartość odżywcza: | | E: 2213 kcal, B: 71g, T: 61g w tym NKT 26g, W: 356g w tym cukry 12g, błonnik: 26g, sól: 3g | E: 2144kcal, B: 75g, T: 61g w tym NKT 26g, W: 335g w tym cukry 12g, błonnik: 30g, sól: 3g | E: 2029kcal, B: 92g, T: 53g w tym NKT 20g, W: 312g w tym cukry 28g, błonnik: 35g, sól: 4g |

| | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------------------------|---------------|--|--|--|
| Sobota 23.03.2024 | Śniadanie | Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztet drobiowy 80g (z 160g), kalafior z pomidorem 150g. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny, jajko, gorczyca | Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztet drobiowy 80g (z 160g), kalafior z pomidorem 150g. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny, jajko, gorczyca | Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztet drobiowy 80g (z 160g), kalafior z pomidorem 150g. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny, jajko, gorczyca |
| | Obiad | Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, marchewka 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, jajko, mleko | Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, marchewka 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, jajko, mleko | Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, marchewka 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, jajko, mleko |
| | Kolacja | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, parówka 50g, krupnik zabieleny 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny. | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówka 50g, krupnik zabieleny 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówka 50g, krupnik zabieleny 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny |
| | Posiłek nocny | Jablko pieczone 150g. | Jablko pieczone 150g. | Jablko pieczone 150g. |
| Wartość odżywcza: | | E: 2216 kcal, B: 66g, T: 96gw tym NKT33g, W: 286g w tym cukry 6g, błonnik: 32g, sól: 5g | E: 2216 kcal, B: 66g, T: 96gw tym NKT33g, W: 286g w tym cukry 6g, błonnik: 32g, sól: 5g | E: 2101kcal, B: 70g, T: 97gw tym NKT33g, W: 253g w tym cukry 6g, błonnik: 36g, sól: 5g |

| | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------------------|---------------|---|---|---|
| Niedziela 24.03.2024 | Śniadanie | Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, sałatka jarzynowa 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny | Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, sałatka jarzynowa 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny | Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, sałatka jarzynowa 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny |
| | Obiad | Zupa brokułowa 400ml, pieczeń wieprzowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, mleko, gorczyca | Zupa brokułowa 400ml, pieczeń wieprzowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, mleko, gorczyca | Zupa brokułowa 400ml, pieczeń wieprzowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, mleko, gorczyca |
| | Kolacja | Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajek z papryką św. 100g, ryż na mleku 400ml, jablko 150g. Alergeny: gluten, jajko, mleko, | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z papryką św. 100g, ryż na mleku 400ml, jablko 150g. Alergeny: gluten, jajko, mleko, | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z papryką św. 100g, ryż na mleku 400ml, jablko 150g. Alergeny: gluten, jajko, mleko, |
| | Posiłek nocny | Jogurt owocowy 150g. | Jogurt owocowy 150g. | Jogurt owocowy 150g. |
| Wartość odżywcza: | | E: 2399kcal, B: 86g, T: 90g w tym NKT34g, W325g w tym cukry17g, błonnik: 31g, sól: 8g | E: 2355kcal, B: 90g, T: 91g w tym NKT34g, W309g w tym cukry17g, błonnik: 34g, sól: 8g | E: 2282kcal, B: 91g, T: 91g w tym NKT35g, W288g w tym cukry17g, błonnik: 35g, sól: 8g |

| | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|---------------|---|--|--|
| Poniedziałek 25.03.2024 | Śniadanie | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, płatki owsiane na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, płatki owsiane na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały w plasterze 100g, pomidor 60g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, |
| | Obiad | Zupa ziemniaczana z czosnkiem 400ml, chleb 50g, fasolka po bretońsku 200g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, siarczynowy | Zupa ziemniaczana z czosnkiem 400ml, chleb 50g, potrawka wieprz. 150g, ziemniaki 250g, brokuł got.150g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, siarczynowy | Zupa ziemniaczana z czosnkiem 400ml, chleb 50g, potrawka wieprzowa 150g, ziemniaki 250g, brokuł got.150g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, |
| | Kolacja | Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 100g, sałatka z ogórka kiszzonego 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczynowy | Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 100g, sałatka z ogórka kiszzonego 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczynowy | Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 100g, sałatka z ogórka kiszzonego 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczynowy |
| | Posilek nocny | Budyń 200g. | Budyń 200g | Budyń 200g |
| Wartość odżywcza: | | E: 2135kcal, B: 73g, T: 61gw tym NKT22g, W: 337g w tym cukry 20g, błonnik: 32g, sól: 7g | E: 1934kcal, B: 66g, T: 59gw tym NKT21g, W: 298g w tym cukry 20g, błonnik: 30g, sól: 6g | E: 2014kcal, B: 92g, T: 76gw tym NKT26g, W: 253g w tym cukry 14g, błonnik: 30g, sól: 7g |

| | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------------------------|---------------|--|--|---|
| Wtorek 26.03.2024 | Śniadanie | Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z serów i wędliny z koncentratem pomidorowym i ogórkiem św. 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczynowy | Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z serów i wędliny z koncentratem pomidorowym i ogórkiem św. 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczynowy | Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z serów i wędliny z koncentratem pomidorowym i ogórkiem św. 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczynowy |
| | Obiad | Kapuśniak 400ml, chleb 50g, kielbasa w sosie chrzanowym 100g, ziemniaki 250g, surówka z selera, jabłka i papryki 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczynowy | Kapuśniak 400ml, chleb 50g, kielbasa w sosie chrzanowym 100g, ziemniaki 250g, surówka z selera, jabłka i papryki 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczynowy | Kapuśniak 400ml, chleb 50g, kielbasa w sosie chrzanowym 100g, ziemniaki 250g, surówka z selera, jabłka i papryki 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczynowy, |
| | Kolacja | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drwala 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczynowy, soczewica | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drwala 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczynowy, soczewica | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drwala 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczynowy, soczewica |
| | Posilek nocny | Mandarynki 2szt | Mandarynki 2szt | Mandarynki 2szt |
| Wartość odżywcza: | | E: 2315kcal, B: 102g, T: 105g w tym NKT44g, W:255g w tym cukry 5g, błonnik: 32g, sól: 8g | E: 2315kcal, B: 102g, T: 105g w tym NKT44g, W:255g w tym cukry 5g, błonnik: 32g, sól: 8g | E: 2243kcal, B: 102g, T: 105g w tym NKT44g, W: 237g w tym cukry6g, błonnik: 32g, sól: 8g |

| | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-----------------------------------|---------------|---|--|--|
| Środa 27.03.2024 | Śniadanie | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną 150g, mix salat z sosem winegret 30g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca, siarczyny | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną 150g, mix salat z sosem winegret 30g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca, siarczyny | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną 150g, mix salat z sosem winegret 30g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca, siarczyny |
| | Obiad | Zupa kalafiorowa 400ml, chleb 50g, stek z cebulą 70g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z marchewką 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, | Zupa kalafiorowa 400ml, chleb 50g, pulpety 80g, sos koperkowy 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z marchewką 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, | Zupa kalafiorowa 400ml, chleb 50g, pulpety 80g, sos koperkowy 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z marchewką 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, |
| | Kolacja | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, seler, siarczyny | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, keczup 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, seler, siarczyny | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, keczup 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, seler, siarczyny |
| | Posiłek nocny | Herbatniki zbożowe 50g | Herbatniki zbożowe 50g | Herbatniki zbożowe 50g |
| Wartość odżywcza: | | E: 2220 kcal, B: 76g, T: 91g w tym NKT30g, W: 286g w tym cukry 15g, błonnik: 28g, sól: 6g | E: 2150 kcal, B: 78g, T: 89g w tym NKT29g, W: 274g w tym cukry 15g, błonnik: 33g, sól: 6g | E: 2070 kcal, B: 78g, T: 89g w tym NKT29g, W: 254g w tym cukry 15g, błonnik: 33g, sól: 6g |

| | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------------------------------|---------------|---|---|---|
| Czwartek 28.03.2024 | Śniadanie | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, lenczowa 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, lenczowa 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, lenczowa 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko |
| | Obiad | Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko pieczone 170g, ziemniaki 250g, sałatka z buraczków 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko | Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko pieczone 170g, ziemniaki 250g, sałatka z buraczków 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko | Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko pieczone bez skóry 170g, ziemniaki 250g, sałatka z buraczków 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko |
| | Kolacja | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajek z ogórkiem św. 120g, płatki jęczmienne na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca. | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z ogórkiem św 120g, płatki jęczmienne na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca. | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z ogórkiem św. 120g, płatki jęczmienne na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca. |
| | Posiłek nocny | Herbatniki zbożowe 50g | Herbatniki zbożowe 50g | Herbatniki zbożowe 50g |
| Wartość odżywcza: | | E: 2276kcal, B: 112g, T: 73g w tym NKT27g, W306g w tym cukry 16g, błonnik: 31g, sól: 7g | E: 2232kcal, B: 117g, T: 73g w tym NKT27g, W291g w tym cukry 16g, błonnik: 36g, sól: 7g | E: 2152kcal, B: 117g, T: 74g w tym NKT28g, W: 271g w tym cukry 16g, błonnik: 36g, sól: 7g |

| | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------------------------|---------------|--|---|---|
| Piątek 29.03.2024 | Śniadanie | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera białego i makreli wędzonej z ogórkiem św. 120g Alergeny: gluten, mleko, jajko, ryba, | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, , pasta z sera białego i makreli wędzonej z ogórkiem św. 120g Alergeny: gluten, mleko, jajko, ryba. | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, , pasta z sera białego i makreli wędzonej z ogórkiem św. 120g Alergeny: gluten, mleko, jajko, ryba. |
| | Obiad | Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, makaron 250g, sos jarzynowy z tuńczykiem 120g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, ryba | Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml, chleb 50g, makaron 250g, sos jarzynowy z tuńczykiem 120g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, ryba | Zupa zielonego groszku z ziemniakami 400ml, chleb 50g, makaron 250g, sos jarzynowy z tuńczykiem 120g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, ryba |
| | Kolacja | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, marmolada 50g, ryż na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, marmolada 50g, ryż na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka drobiowa 100g, keczup 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, |
| | Posilek nocny | Serek ziarnisty 200g | Serek ziarnisty 200g | Serek ziarnisty 200g |
| Wartość odżywcza: | | E: 2304 kcal, B: 98g, T: 66gw tym NKT26g, W: 342g w tym cukry 19g, błonnik: 28g, sól: 7g | E: 2260 kcal, B: 102g, T: 66gw tym NKT26g, W: 328g w tym cukry 19g, błonnik: 32g, sól: 7g | E: 2221 kcal, B: 117g, T: 80gw tym NKT34g, W: 271g w tym cukry 13g, błonnik: 32g, sól: 9g |

| | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------------------------|---------------|---|---|---|
| Sobota 30.03.2024 | Śniadanie | Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser topiony 50g, miód 25g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, | Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser topiony 50g, miód 25g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, | Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, keczup 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, |
| | Obiad | Zupa solferino z ziemniakami 400ml, chleb 50g, 2szt jajko, sos chrzanowy 100g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko | Zupa solferino z ziemniakami 400ml, chleb 50g, 2szt jajko, sos chrzanowy 100g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko | Zupa solferino z ziemniakami 400ml, chleb 50g, 2szt jajko, sos chrzanowy 100g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko |
| | Kolacja | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser biały 60g z jogurtem, kasza manna na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 60g z jogurtem, kasza manna na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 60g z jogurtem, kasza manna na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, |
| | Posilek nocny | Kefir 200g | Kefir 200g | Kefir 200g |
| Wartość odżywcza: | | E: 2252 kcal, B: 79g, T: 73gw tym NKT37g, W: 331g w tym cukry 13g, błonnik: 26g, sól: 5g | E: 2208 kcal, B: 84g, T: 74gw tym NKT37g, W: 316g w tym cukry 13g, błonnik: 31g, sól: 5g | E: 2200 kcal, B: 103g, T: 78g w tym NKT40g, W: 284g w tym cukry 14g, błonnik: 31g, sól: 5g |

| | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------------|---------------|---|---|---|
| Niedziela 31.03.2024 | Śniadanie | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajko 1szt, szynka 100g, sos majonezowo-chrzanowy 70g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, szynka 100g, sos majonezowo-chrzanowy 70g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, szynka 100g, sos majonezowo-chrzanowy 70g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny |
| | Obiad | Żurek z jajkiem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos pieczeniowy 100g, kapusta gotowana z konc. pomid. 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko | Żurek z jajkiem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos pieczeniowy 100g, kapusta gotowana z konc. pomid. 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko | Żurek z jajkiem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos pieczeniowy 100g, kapusta gotowana z konc. pomid. 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko |
| | Kolacja | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa toruńska 100g, kalafior z jarzynami i pomidorem 120g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa toruńska 100g, kalafior z jarzynami i pomidorem 120g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa toruńska 100g, kalafior z jarzynami i pomidorem 120g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko |
| | Posilek nocny | Ciasto czekoladowo-kokosowe | Ciasto czekoladowo-kokosowe | Ciasto czekoladowo-kokosowe |
| Wartość odżywcza: | | E: 2549 kcal, B: 117g, T: 98gw tym NKT36g, W: 312g w tym cukry 7g, błonnik: 27g, sól: 7g | E: 2505 kcal, B: 122g, T: 98gw tym NKT36g, W: 297g w tym cukry 7g, błonnik: 31g, sól: 8g | E: 2425 kcal, B: 122g, T: 98gw tym NKT36g, W: 277g w tym cukry 7g, błonnik: 31g, sól: 8g |