

2023.11.08. środa

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g ketchup 15g	Zupa kapuśniak 300 ml <b>(GI)</b> Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 5 szt. <b>(GI,MI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	Szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Rzodkiewki 30 g	Energia: 2100 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:330 g/35g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI,MI)</b> Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 5 szt. <b>(GI,MI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	Szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2100 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:330 g/35g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Parówka z szynki na ciepło 1 szt. <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>*parówka z szynki 1 szt. (Sj)</i>	Zupa jarzynowa 250 ml <b>(GI,MI)</b> Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 4 szt. <b>(GI,MI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*pierogi z serem 3 szt. (GI,MI,J)</i>  <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	Szynka drobiowa 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g  <i>*jajko 1 szt.(J)</i>	Energia: 1025 kcal / *1135 kcal Białko: 49 g / *66 g Tł. Ogółem: 39 g / *44g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry:163 g / 15g *163 / 15g  Błonnik: 10g / *10g Sód:755 mg / *832g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Parówka z szynki na ciepło 3 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g ketchup 15g	Zupa kapuśniak 300 ml <b>(GI)</b> Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 8 szt. <b>(GI,MI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	Szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> jajko 1 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Rzodkiewki 40 g	Energia: 2211 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 52 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:344 g/39g Błonnik: 24g Sód:1555 mg
	Bezmleczna	Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g ketchup 15g	Zupa kapuśniak 300 ml <b>(GI)</b> Pierogi z mięsem 5 szt. <b>(GI,J)</b> Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	Szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Rzodkiewki 30 g	Energia: 2065 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 40 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:330 g/35g Błonnik: 24g Sód:1320 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

2023.11.09. czwartek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Serek homogenizowany 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml <b>(GI,J)</b> Bitka wp. w sosie 85g + 80g <b>(GI,J)</b> ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 15 g <b>(GI,J)</b>	Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1921 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:305 g/25g Błonnik: 25g Sód:1260 mg
	Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Serek homogenizowany 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml <b>(GI,J)</b> Bitka wp. w sosie 85g + 80g <b>(GI,J)</b> ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 15 g <b>(GI,J)</b>	Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1921 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:305 g/25g Błonnik: 25g Sód:1260 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki ryżowe na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Serek homogenizowany 50 g <b>(MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g  <i>*Serek homogenizowany 60 g (MI)</i>	Zupa zacierkowa z koperkiem 250 ml <b>(GI,J)</b> Bitka wp. w sosie 75g + 80g <b>(GI,J)</b> ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*bitka wp. 75 g (GI,J)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 15 g <b>(GI,J)</b>	Szynka wp. 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g  <i>*Szynka wp. 40 g (Sj)</i>	Energia: 1092 kcal / *1170 kcal Białko: 41 g / *58 g Tł. Ogółem: 40 g / *45g Kw. Nasycone: 8 g / *10g Węgl./w tym cukry:163 g / 17g  *163 / 18g Błonnik: 11g / *11g Sód:745 mg / *818g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Serek homogenizowany 120 g <b>(MI)</b> Szynka wiejska 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml <b>(GI,J)</b> Bitka wp. w sosie 2 szt. 170g + 80g <b>(GI,J)</b> ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 15 g <b>(GI,J)</b>	Szynka wp. 80 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2100 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 98 g Węgl./w tym cukry:335 g/28g Błonnik: 25g Sód:1302 mg
	Bezmleczna	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka wiejska 40 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml <b>(GI,J)</b> Bitka wp. w sosie 85g + 80g <b>(GI,J)</b> ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt roślinny 100 ml Biszkopty 15 g <b>(GI,J)</b>	Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1900 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:309 g/25g Błonnik: 25g Sód:1295 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

2023.11.10. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kawa zbożowa mleku 250 ml <b>(MI)*</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Jajko ½ szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 30 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml <b>(GI,MI,J)</b> Filet rybny 85 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 60 g <b>(GI,J)</b> Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Pasta pomidorowa 60g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1909 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 61 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/29g Błonnik: 26g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Jajko ½ szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa 300 ml <b>(GI)</b> pulpet rybny w sosie 85 g + 80 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto 60 g <b>(GI,J)</b> Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Ser biały 60g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1880 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 25 g Sód:1300 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 30 g <b>(Sj)</b> Jajko ½ szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  *szynka z indyka. 30 g <b>(Sj)</b>	Zupa marchewkowa 250 ml <b>(GI)</b> Pulpet rybny w sosie 75 g + 80 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b>  *pulpet rybny 75 g <b>(R,GI,J)</b>  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto 60 g <b>(GI,J)</b> Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Ser biały 60g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  *szynka wp.40 g <b>(Sj)</b>	Energia: 998 kcal / *1190 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 38 g / * 41g Kw. Nasycone: 8 g / * 9g Węgl./w tym cukry:160 g / 15g *160 / 15g  Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:762 mg / *825g *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Jajko 1 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml <b>(GI,MI,J)</b> Filet rybny 2 szt. 170 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 60 g <b>(GI,J)</b> Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Pasta pomidorowa 60g <b>(MI)</b> szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 2183 kcal Białko: 119 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26g Sód:1316 mg
	Bezmleczna	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 250 ml Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Jajko ½ szt. <b>(J)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J)</b> Filet rybny 85 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 60 g <b>(GI,J)</b> Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1835 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:338 g/26g Błonnik: 26g Sód:1300 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jajka, **R** - ryba, **G** - gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

2023.11.11. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Szynka wiejska 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz z indyka po węgiersku (indyk, pomidory, papryka, pieczarki) 180 g Kasza jęczmienna 180 g <b>(GI)</b> Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 50 g <b>(J,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g rzodkiewka 40 g	Energia: 1922 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 24g Sód:1350 mg
	Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz z indyka 180 g Kasza jęczmienna 180 g <b>(GI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 50 g <b>(MI,Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1930 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 44,9 g Kw. Nasycone: 18,2 g Węgl./w tym cukry:335 g/26g Błonnik: 24g Sód:1370 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Kasza manna na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 30 g Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g  <i>*jajko got. 1 szt.(J)</i>	Zupa barszcz czerwony 250 ml <b>(GI)</b> Gulasz z indyka 160 g Kasza jęczmienna 180 g <b>(GI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*mięso gulaszowe 85 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 40 g <b>(MI,Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i>	Energia: 1009 kcal / *1109 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 38 g / *44g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry:159 g / 16g *159 / 16g  Błonnik: 10g / *10g Sód:759 mg / *833g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40 g jajko got. 1 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz z indyka po węgiersku 250 g Kasza jęczmienna 180 g <b>(GI)</b> Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 50 g <b>(J,G)</b> szynka wp. 30 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Rzodkiewka 40 g	Energia: 2108 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:324 g/25g Błonnik: 23g Sód:1450 mg
	Bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 300 ml <b>(GI)</b> Szynka wiejska 40 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz z indyka po węgiersku 180 g Kasza jęczmienna 180 g <b>(GI)</b> Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy na mleku roślinnym 150 ml owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 50 g <b>(J,G)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Rzodkiewka 40 g	Energia: 1920 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 43,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:333 g/26g Błonnik: 24g Sód:1355 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jajka, **R** - ryba, **G** - gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.



2023.11.12. niedziela

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(MI)*</b> Twarożek 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g <b>(GI,J,MI)</b> Kurczak pieczony 100 g ziemniaki 180 g mizeria 120 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Energia: 1898 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml <b>(MI,GI,J)</b> Twarożek 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g <b>(GI,J,MI)</b> Kurczak w sosie 100 g + 80 g <b>(GI)</b> ziemniaki 180 g sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Energia: 1905 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 56,7 g Kw. Nasycone: 17,5 g Węgl./w tym cukry:330 g/28g Błonnik: 27g Sód:1360 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Zacierki na mleku 250 ml <b>(MI,GI,J)</b> Twarożek 50 g <b>(MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g *szynka wp. 30 g <b>(Sj)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 g <b>(GI,J,MI)</b> Kurczak w sosie 90 g + 80 g <b>(GI)</b> ziemniaki 180 g sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*kurczak got. 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>*parówka z szynki 1 szt. (Sj)</i>	Energia: 1002 kcal / *1159 kcal Białko: 41 g / *58 g Tł. Ogółem: 40 g / *45g Kw. Nasycone: 8,5 g / *10,1g Węgl./w tym cukry:150 g / 16g *150 / 16g  Błonnik: 10,2g / *10,2g Sód:755 mg / *822g *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Zacierki na mleku 300 ml <b>(MI,GI,J)</b> Twarożek 60 g <b>(MI)</b> Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g <b>(GI,J,MI)</b> Kurczak pieczony 200 g ziemniaki 180 g mizeria 120 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 3 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Energia: 2200 kcal Białko: 119 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 19,5 g Węgl./w tym cukry:346 g/29g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	Bezmleczna	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g <b>(GI,J)</b> Kurczak pieczony 100 g ziemniaki 180 g ogórek z sosem miodowo - musztardowym 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt roślinny 90 g owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Energia: 1890 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18,1 g Węgl./w tym cukry:324 g/28g Błonnik: 27g Sód:1350 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

2023.11.13. poniedziałek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g <b>(R,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa z soczewicy 300 ml <b>(GI)</b> Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (180 g + 160 g) <b>(GI,J,MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Schab gotowany (wyrób własny) 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 1890 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 27g Sód:1400 mg
	Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (180 g + 160 g) Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Schab gotowany (wyrób własny) 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1890 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 26g Sód:1400 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogato białk.</i>	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 30 g Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <i>* Szynka wiejska 40 g (Sj)</i>	Zupa krupnik 250 ml <b>(GI)</b> Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (160 g + 160 g) Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*twaróg 100 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Schab gotowany (wyrób własny) 30 g Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*jajko 1 szt. (J)</i>	Energia: 994 kcal / *1091 kcal Białko: 45 g / *64 g Tł. Ogółem: 38 g / *44g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry:174 g / 18g  Błonnik: 10g / *10g Sód:753 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogobiałkowa oparzeniowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g <b>(R,J)</b> Szynka wiejska 80 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa z soczewicy 300 ml <b>(GI)</b> Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (180 g + 160 g) twaróg 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Schab gotowany (wyrób własny) 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 2100 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 27g Sód:1605 mg
	Bezmleczna	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300 ml Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g <b>(R,J)</b> Masło roślinne 15 g Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa z soczewicy 300 ml <b>(GI)</b> Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (jogurt roślinny) (180 g + 160 g) Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Schab gotowany (wyrób własny) 40 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 1890 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:350 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jajka, **R** - ryba, **G** - gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

2023.11.14. wtorek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Paszтет drobiowy 50 g <b>(GI,J,S)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa 300 ml <b>(GI)</b> Pulpet wp. w sosie 85 g + 80 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Rogal maślany 1 szt. <b>(GI,MI)</b> owoc	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g <b>(J,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 1920 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 27g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka z indyka 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa 300 ml <b>(GI)</b> Pulpet wp. w sosie 85 g + 80 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Rogal maślany 1 szt. <b>(GI,MI)</b> owoc	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 60 g <b>(J,MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1890 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 45,7 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:310 g/25g Błonnik: 27g Sód:1300 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka z indyka 40g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  * Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b>	Zupa marchewkowa 250 ml <b>(GI)</b> Pulpet wp. w sosie 75 g + 80 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*pulpet 85 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Rogal maślany 1 szt. <b>(GI,MI)</b> owoc	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 50 g <b>(J,MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*jajko got, 1 szt. (J)</i>	Energia: 1015 kcal / *1119 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 40 g / *45g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry:165 g / 15g *165 / 15g  Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:752 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Paszтет drobiowy 50 g <b>(GI,J,S)</b> jajko got, 1 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa 300 ml <b>(GI)</b> Pulpet wp. w sosie 2 szt. 170 g + 80 g <b>(GI)</b> ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Rogal maślany 1 szt. <b>(GI,MI)</b> owoc	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g <b>(J,G)</b> Szynka wiejska 80 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 2180 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 52 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:360 g/27g Błonnik: 27g Sód:1415 mg
	Bezmleczna	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300 ml <b>(GI)</b> Paszтет drobiowy 50 g <b>(GI,J,S)</b> Masło roślinne 15 g Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa 300 ml <b>(GI)</b> Pulpet wp. w sosie 85 g + 80 g <b>(GI)</b> ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciastka bezmleczne 20 g <b>(GI)</b> owoc	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g <b>(J,G)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 1880 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:330 g/26g Błonnik: 27g Sód:1300 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jajka, **R** - ryba, **G** - gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.