

2023. 12.04. poniedziałek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI)* Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (S,GI) Gulasz z indyka po węgiersku 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (MI,GI) owoc	Szynka wp. 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g	Energia: 1921 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
	Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) Twaróg 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (S,GI) Gulasz z indyka 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g (GI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (MI,GI) owoc	Szynka wp. 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g	Energia: 1921 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MI,GI) Twaróg 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g *szynka wiejska 40 g (Sj)	Zupa barszcz biały 250 ml (S,GI) Gulasz z indyka 160 g (GI) Kasza bulgur 180 g (GI) Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (MI,GI) owoc	Szynka wp. 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 30 g *Jajko 1 szt. (MI)	Energia: 1002 kcal / *1170 kcal Białko: 40 g / *58 g Tł. Ogółem: 40 g / *45g Kw. Nasycone: 8 g / *10g Węgl./w tym cukry:160 g / 17g *160 / 18g Błonnik: 11g / *11g Sód:745 mg / *818g *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) Twaróg 60 g (MI) Szynka wiejska 30 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (S,GI) Gulasz z indyka po węgiersku 260 g (GI) Kasza bulgur 180 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (MI,GI) owoc	Szynka wp. 40 g (Sj) Jajko 1 szt. (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g	Energia: 1995 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:290 g/21g Błonnik: 23g Sód:1258 mg
	Bezmleczna	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300 ml (GI) Szynka wiejska 40 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (S,GI) Gulasz z indyka po węgiersku 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym na mleku roślinnym (GI) 150 ml Ciastka bezmleczne 4 szt. (GI) owoc	Szynka wp. 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g	Energia: 1900 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 39 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:280 g/20g Błonnik: 23g 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. 12.05. wtorek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa z soczewicy 300 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 2 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztuszczowe</i>	Ciastka zbożowe Bellvita 4 szt. (GI,MI) owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 2100 kcal Białko: 97 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 (MI) Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 mlCukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 2 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztuszczowe</i>	Ciastka zbożowe Bellvita 4 szt. (GI,MI) owoc	Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2100 kcal Białko: 97,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:330 g/35g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml (MI) Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa ziemniaczana 250 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 1 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*naleśnik z serem 1 szt.</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztuszczowe</i>	Ciastka zbożowe Bellvita 4 szt. (GI,MI) owoc	Polędwica drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*polędwica drobiowa 40 g (Sj)</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>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 30g (MI) Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa z soczewicy 300 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 3 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztuszczowe</i>	Ciastka zbożowe Bellvita 4 szt. (GI,MI) owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 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	Kakao na mleku roślinnym 250 ml Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło roślinne 15 g Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa z soczewicy 300 ml (GI) Naleśniki z dżem i polewą jogurtowo – truskawkową 2 szt. (GI,J) Jogurt bezmleczny 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztuszczowe</i>	Ciastka bezmleczne 4 szt. (GI) owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 2065 kcal Białko: 96,3 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. 12.06. środa

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI)* Paszтет drobiowy 50 g (GI,Sj,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g dżem 30 g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet z piersi kurczaka 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana talarki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem 1 szt. (GI) Soczek w kartoniku 200 ml	Twarożek ze szczypiorkiem (wyr.własny) 50 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 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 (MI) Szynka hetmańska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa ryżanka 300 ml Pierś z kurczaka w sosie (85 g + 80 g) (GI) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana talarki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem 1 szt. (GI) Soczek w kartoniku 200 ml	Twarożek z koperkiem (wyr.własny) 50 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 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 <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) Szynka hetmańska 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g dżem 30 g <i>*szynka drobiowa 40 g (Sj)</i>	Zupa ryżanka 250 ml Pierś z kurczaka w sosie (75 g + 80 g) (GI) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana talarki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z kurczaka got. 85 g Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem 1 szt. (GI) Soczek w kartoniku 200 ml	Twarożek z koperkiem 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Szynka hetmańska 30g (Sj)</i>	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 <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Paszтет drobiowy 50 g (GI,Sj,MI) szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g dżem 30 g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet z piersi kurczaka 2 szt. 170 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana talarki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem 1 szt. (GI) Soczek w kartoniku 200 ml	Twarożek ze szczypiorkiem (wyr.własny) 50 g (MI) Szynka hetmańska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 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 300 ml Paszтет drobiowy 50 g (GI,Sj,MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g dżem 30 g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet z piersi kurczaka 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana talarki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Jogurt bezmleczny 90 ml Soczek w kartoniku 200 ml	Szynka hetmańska 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 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** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

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

2023. 12.08. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J)* Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Filet rybny 85 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciastka owsiane 4 szt. (GI) owoc	Ser żółty 40g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 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	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g (MI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciastka owsiane 4 szt. (GI) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 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 *dodatek dla diety bogatobiałk.	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J)* Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 50 g (MI,Sj,J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g *szynka wp. 30 g (Sj)	Zupa rosół z makaronem 250 ml (GI,J) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (75 g + 100 g) (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml *ryba pieczona 75 g (GI,J,R) <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciastka owsiane 4 szt. (GI) owoc	Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g *szynka drobiowa 30 g (Sj)	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 *174 / 18g Błonnik: 10g / *10g Sód:753 mg / *830g *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) szynka wp. 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Filet rybny 2 szt. 170 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciastka owsiane 4 szt. (GI) owoc	Ser żółty 40g (MI) Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 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	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło roślinne 15 g Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Filet rybny 85 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciastka owsiane 4 szt. (GI) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 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** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

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

2023. 12.09. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI)* Ser biały 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Dżem 20 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI,MI) Leczo z kurczakiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	Schab gotowany (wyr.własny)40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 1902 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:353 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 mg
	Lekkostrawna	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Ser biały 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Dżem 20 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI,MI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	Schab gotowany (wyr.własny) 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1850 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:300 g/24g Błonnik: 24g Sód:1380 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Ryż na mleku 250 ml (MI) Ser biały 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g Dżem 20 g <i>*szynka z indyka 30 g (Sj)</i>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 250 ml (GI,MI) Leczo z kurczakiem(cukinia, marchewka, pomidor) 160 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak got. 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	Schab gotowany (wyr.własny) 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Energia: 1004 kcal / *1101 kcal Białko: 47 g / *64 g Tł. Ogółem: 38 g / *44g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry:173 g / 18g *173 / 15g Błonnik: 10g / *10g Sód:753 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Ryż na mleku 300 ml (MI) Ser biały 60 g (MI) szynka z indyka 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Dżem 20 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI,MI) Leczo z kurczakiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kurczak got. 85 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	Schab gotowany (wyr.własny) 40 g szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 2100 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 23g Sód:1605 mg
	Bezmleczna	Ryż na mleku roślinnym 300 ml Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Dżem 20 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI,MI) Leczo z kurczakiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy na mleku roślinnym 150 ml owoc	Schab gotowany (wyr.własny) 40 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 1900 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:350 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 mg

*Skróty alergików: **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. 12.10. niedziela

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (MI)* Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml (S,GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g (GI) ryż 180 g surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. waniliowy 150 ml (MI) owoc	Szynka wiejska 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1950 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,1g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem nat. 60 g (MI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml (S,GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g (GI) ryż 180 g surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. waniliowy 150 ml (MI) owoc	Szynka wiejska 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1920 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.	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem nat. 50 g (MI,J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g *szynka wp. 30 g (Sj)	Zupa zacierkowa 250 ml (S,GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 75 g + 80 g (GI) ryż 180 g surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z ind. got. 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. waniliowy 150 ml (MI) owoc	Szynka wiejska 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka wiejska 30 g (Sj)</i>	Energia: 998 kcal / *1200 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 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	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (MI) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (G,J) szynka wp. 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml (S,GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 170 g + 80 g (GI) ryż 180 g surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. waniliowy 150 ml (MI) owoc	Szynka wiejska 80 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 2203 kcal Białko: 125 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,3g Sód:1316 mg
	Bezmleczna	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 200 ml Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (G,J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml (S,GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g (GI) ryż 180 g surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt roślinny 100 g owoc	Szynka wiejska 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1725 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:338 g/26g Błonnik: 26,1g Sód:1300 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. 12.11. poniedziałek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI)* Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Zupa jarzynowa makaronem 300 ml (GI,MI,J) Klops w sosie koperkowym 85 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 180 g buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt owocowy 90 ml (MI) Biszkopty 20 g (GI,J)	Pasta rybna 60 g (R,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2130 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1300 mg
	Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Zupa jarzynowa makaronem 300 ml (GI,MI,J) Klops w sosie koperkowym 85 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 180 g buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt owocowy 90 ml (MI) Biszkopty 20 g (GI,J)	Twarożek 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2128 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:300 g/24g Błonnik: 23g Sód:1300 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Parówka z szynki na ciepło 1 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g *parówka z szynki 1 szt. (Sj)	Zupa jarzynowa makaronem 250 ml (GI,MI,J) Klops w sosie koperkowym 75 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 180 g buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml *klops 75 g <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt owocowy 90 ml (MI) Biszkopty 20 g (GI,J)	Twarożek 50 g (MI) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g *szynka drobiowa 30 g (Sj)	Energia: 1005 kcal / *1100 kcal Białko: 48 g / *64 g Tł. Ogółem: 39 g / *44g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry:163 g / 15g *163 / 15g Błonnik: 10g / *10g Sód:751 mg / *830g *wartości dla diety z dodatkiem bogato białkowym
	Bogato białkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Zupa jarzynowa makaronem 300 ml (GI,MI,J) Klops w sosie koperkowym 2 szt. 170 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 180 g buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt owocowy 90 ml (MI) Biszkopty 20 g (GI,J)	Pasta rybna 60 g (R,MI) szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2195 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1605 mg
	Bezmleczna	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300 ml Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Zupa jarzynowa makaronem 300 ml (GI,J) Klops w sosie koperkowym 85 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 180 g buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt bezmleczny 90 ml Biszkopty 20 g (GI,J)	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2100 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:289 g/26g Błonnik: 23g Sód:1300 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. 12.12. wtorek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI)* Szynka wiejska 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa pieczarkowa 300 ml (GI,MI) Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (180 g + 160 g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J,S) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 1829 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
	Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa barszcz biały 300 ml (GI,MI) Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (180 g + 160 g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Szynka hetmańska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1921 kcal Białko: 82,4 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 16,3 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g <i>*jajko got. 1 szt.(J)</i>	Zupa barszcz biały 250 ml (GI,MI) Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (180 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*twaróg 100 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Szynka hetmańska 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Szynka hetmańska 30g (Sj)</i>	Energia: 1002 kcal / *1170 kcal Białko: 40 g / *58 g Tł. Ogółem: 40 g / * 45g Kw. Nasycone: 8 g / * 10g Węgl./w tym cukry:160 g / 17g *160 / 18g Błonnik: 11g / *11g Sód:745 mg / *818g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Szynka wiejska 40 g (Sj) jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa pieczarkowa 300 ml (GI,MI) Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (180 g + 160 g) (GI,J,MI) twaróg 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J,S) Szynka hetmańska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 1985 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:290 g/21g Błonnik: 23g Sód:1258 mg
	Bezmleczna	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300 ml (GI) Szynka wiejska 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa pieczarkowa 300 ml (GI,MI) Makaron z musem truskawkowym (180 g + 160 g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J,S) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 1814 kcal Białko: 80,3 g Tł. Ogółem: 39 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:280 g/20g Błonnik: 23g Sód:1400 mg

*Skróty alergików: **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. 12.13. środa

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kakao na mleku 200 ml (MI)* Twaróg 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g dżem 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Kurczak pieczony 120 g Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Energia: 1900 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,1g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Twaróg 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Kurczak w sosie 120 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1850 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 <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki ryżowe na mleku 250 ml (MI) Twaróg 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 20 g <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (GI,MI) Kurczak w sosie 100 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Marchew got. 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak w sosie 100 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*Szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Energia: 998 kcal / *1200 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 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 <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Kakao na mleku 200 ml (MI) Twaróg 60 g (MI) szynka wp. 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g dżem 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Kurczak pieczony 2 szt. 2x120 g Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	Szynka drobiowa 80 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Energia: 2203 kcal Białko: 125 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,3g Sód:1316 mg
	Bezmleczna	Kakao na mleku roślinnym 200 ml Szynka wp. 30 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g dżem 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Kurczak pieczony 120 g Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciastka bezmleczne 4 szt. (GI) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Energia: 1725 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:338 g/26g Błonnik: 26,1g Sód:1300 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.