

DIETA PODSTAWOWA

Dzień	13.01.2024	14.01.2024	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2025	22.01.2025
Śniadanie	Kanapki z pieczywa graham z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata (1,7)	Jogurt naturalny Kanapki z wędliną, sałatą i pomidorem Herbata (1,7)	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serem topionym (7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki (1)z pastą z wędliny (7) oraz sałatka z pomidora i ogórka Herbata	Kanapki z pieczywa graham (1) z pastą jajeczno-twarogową (3,7) ogórkiem zielonym Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną, żółtym serem(7), sałatą i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny(7) Kanapki z wędliną, pomidorem Herbata	Jogurt naturalny(7) Kanapki (1)z serem żółtym(7) i pomidorem oraz dżemem Herbata	Płatki owsiane na mleku(1,7) Kanapki(1) z serkiem topionym(7) i pomidorem Herbata
Obiad	Zupa z soczewicy z ziemniakami (6,9) Ryż z jabłkiem duszonym i sosem jogurtowym(7) Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem(1,9) Kotlet mielony pieczony(1) Gotowane Ziemniaki(7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy duszony (1,9) Gotowana Kasza jęczmienna Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Zupa brokułowa z makaronem (1,9) Kotlet schabowy pieczony (1) Ziemniaki gotowane (7) Surówka z coleslaw (7) Kompot owocowy Owoc	Zupa szpinakowa z ryżem (7,9) Dorsz pieczony (4) Ziemniaki gotowane (7) Surówka z marchewki i jabłka Kompot owocowy Owoc	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem duszonym i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc	Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki gotowane (7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9) Kotlet jajeczny pieczony (1,3) Ziemniaki gotowane (7) Surówka z marchewki i chrzanu Kompot owocowy Owoc	Krupnik (1,9) Potrawka z duszonego kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmatti gotowany Buraczki tarte z jabłkiem Kompot owocowy Owoc	Minestrone z ziemniakami (1,7,9) Klops mięsno-warzynny pieczony (9) Kasza jęczmienna gotowana Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki z chleba mieszanego (1)z pastą z twarogu (7) ze szczypiorkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z pastą ze szprotą i twarogu (4,7)oraz rzodkiewką Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem Herbata	Kanapki (1)z pastą z twarogu (7) i szczypiorka z pomidorem Herbata	Kanapka (1) z pastą z ciecierzycy , twarogu oraz marchewki (6,7) z pomidorem Herbata	Kanapki z wędliną i papryką Herbata	Kanapki (1)z pieczonym pasztetem (3,9)z warzywami Herbata	Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprotą (4,7) z ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z wędliną i rzodkiewką	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i serkiem do smarowania(7) oraz ogórkiem
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)
Składniki odżywcze	KALORIE 2122 KCAL BIAŁKO – 74,7g WĘGLOWODAN Y – 346,9g W TYM CUKRY – 32,5g TŁUSZCZE – 56,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 15g BŁONNIK – 40,5g SÓL – 4,6g	KALORIE 2130 KCAL BIAŁKO – 96,9g WĘGLOWODAN Y – 321,2g W TYM CUKRY – 30,5g TŁUSZCZE – 59,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 13,4g BŁONNIK – 38g SÓL – 5,4g	KALORIE 2341 KCAL BIAŁKO – 101,6g WĘGLOWODAN Y – 364g W TYM CUKRY – 30,2g TŁUSZCZE – 60,1g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 16,2g BŁONNIK – 39,2g SÓL – 4,5g	KALORIE 2253 KCAL BIAŁKO – 103,2g WĘGLOWODAN Y – 330,5g W TYM CUKRY – 31,7g TŁUSZCZE – 65,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 17,2g BŁONNIK – 39,8g SÓL – 4,4	KALORIE 2071 KCAL BIAŁKO – 79,8g WĘGLOWODAN Y – 321,4g W TYM CUKRY – 33,2g TŁUSZCZE – 58,4g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 12,2g BŁONNIK – 38g SÓL – 3,9g	KALORIE 2266 KCAL BIAŁKO – 106,5g WĘGLOWODAN Y – 346,8g W TYM CUKRY – 30,9g TŁUSZCZE – 57g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 11g BŁONNIK – 40,2g SÓL – 5,7g	KALORIE 2228 KCAL BIAŁKO – 100,1g WĘGLOWODAN Y – 321,4g W TYM CUKRY – 32,6g TŁUSZCZE – 69,2g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 41,8g SÓL – 5,8g	KALORIE 2444 KCAL BIAŁKO – 100,5g WĘGLOWODAN Y – 401g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 13,8g BŁONNIK – 45,5g SÓL – 5,2g	KALORIE 2154 KCAL BIAŁKO – 95g WĘGLOWODAN Y – 350,3g W TYM CUKRY – 28,7g TŁUSZCZE – 50,2g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 11,5g BŁONNIK – 37,6g SÓL – 6g	KALORIE 2392 KCAL BIAŁKO – 93,2g WĘGLOWODAN Y – 354,5g W TYM CUKRY – 28,2g TŁUSZCZE – 74,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 13,4g BŁONNIK – 40,9g SÓL – 4,4g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień	13.01.2024	14.01.2024	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2025	22.01.2025
Śniadanie	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)z wędliną, sałatą i pomidorem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)z serkiem białym do smarowania(7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z pastą z wędliny oraz sałatka z pomidora i ogórka Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z pastą z białek jaj i twarogu, gotowana marchewka Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)z wędliną, twarogiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki(1) z wędliną, pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki (1)z białym serem (7) i pomidorem oraz dżemem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki (1)z serkiem typu bieluch (7) i pomidorem Herbata
Obiad	Zupa z jarzynowa z ziemniakami (9) Ryż z jabłkiem i sosem jogurtowym (7) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Pulpet wieprzowy gotowany (1) Ziemniaki (7) Sałatka z gotowanej marchewki z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy(1,9) Kasza jęczmienna Buraczki tarte gotowane Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa brokułowa z makaronem (1,9) Kotlecki ze schabu duszone w sosie własnym (1) Ziemniaki (7) Szpinak duszony Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa szpinakowa z ryżem (7,9) Dorsz pieczony (4) Ziemniaki (7) Duszona cukinia i marchewka Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa ziemniaczana (9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka gotowane Ziemniaki (7) Gotowany brokuł Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Krem z marchewki z kaszą manną (1,7,9) Filet z kurczaka duszony w sosie ziołowym Ziemniaki (7) Gotowana marchew z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Krupnik (1,9) Potrawka z kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmati Buraczki tarte gotowane z jabłkiem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Minestrone z ziemniakami (1,7,9) Klops mięsno-warzywny (9) Kasza jęczmienna Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)
Kolacja	Kanapki z chleba mieszanego (1) z pastą z twarogu (7)z gotowanymi warzywami Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z pastą ze szprotta i twarogu z duszoną(4,7) marchewką i cukinią Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1) z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz sałatą Herbata	Kanapki (1)z pastą z twarogu i wędliny oraz gotowanych buraczków (7) Herbata	Kanapka (1) z pastą z pomidorowo-twarogową (7) oraz marchewką Herbata	Kanapki (1)z wędliną i duszoną papryką Herbata	Kanapki (1)z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9) Herbata	Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprotta z duszoną papryką (4,7) Herbata	Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i kawałki gotowanej marchewki Herbata	Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz duszone warzywa Herbata
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)
Składniki odżywcze	KALORIE 2178 KCAL BIAŁKO – 78,1g WĘGLOWODAN Y – 357,7g W TYM CUKRY – 31,2g TŁUSZCZE – 55,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 11,6g BŁONNIK – 31,5g SÓL – 4,8	KALORIE 2242 KCAL BIAŁKO – 92,9g WĘGLOWODAN Y – 336,5g W TYM CUKRY – 32,5g TŁUSZCZE – 66,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 37,8g SÓL – 5,6g	KALORIE 2469 KCAL BIAŁKO – 104,1g WĘGLOWODAN Y – 386,7g W TYM CUKRY – 30,4g TŁUSZCZE – 65g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15,4g BŁONNIK – 40,2g SÓL – 4,6g	KALORIE 2443 KCAL BIAŁKO – 105,7g WĘGLOWODAN Y – 340,7g W TYM CUKRY – 31,8g TŁUSZCZE – 81,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15g BŁONNIK – 41g SÓL – 4,2g	KALORIE 2033 KCAL BIAŁKO – 73,9g WĘGLOWODAN Y – 317,9g W TYM CUKRY – 31,9g TŁUSZCZE – 57,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 12,7g BŁONNIK – 32,6 g SÓL – 3,7	KALORIE 2154 KCAL BIAŁKO – 99g WĘGLOWODAN Y – 330,6g W TYM CUKRY – 29,3g TŁUSZCZE – 54,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 14,8g BŁONNIK – 39,4g SÓL – 6,1	KALORIE 2215 KCAL BIAŁKO – 99,1g WĘGLOWODAN Y – 329,1g W TYM CUKRY – 29,6g TŁUSZCZE – 64,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 19,9g BŁONNIK – 39,2g SÓL – 5,5g	KALORIE 2294 KCAL BIAŁKO – 99,2g WĘGLOWODAN Y – 339,4g W TYM CUKRY – 32,8g TŁUSZCZE – 67,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 19,1g BŁONNIK – 36,9g SÓL – 5,8	KALORIE 2126 KCAL BIAŁKO – 77,8g WĘGLOWODAN Y – 338,3g W TYM CUKRY – 31,8g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 10g BŁONNIK – 31g SÓL – 4,9g	KALORIE 2473 KCAL BIAŁKO – 98,8g WĘGLOWODAN Y – 365g W TYM CUKRY – 33,1g TŁUSZCZE – 76,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 18,9g BŁONNIK – 37,4g SÓL – 5,7g

DIETA Z ORGANICZONĄ ZAWARTOŚCIĄ ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dzień	13.01.2024	14.01.2024	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024	21.01.2025	22.01.2025
Śniadanie	Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny Kanapki (1) z wędliną, sałatą i pomidorem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham (1) z serem topionym i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny Kanapki (1) z pastą z wędliny oraz sałatka z pomidora i ogórka Herbata	Kanapki z pieczywa graham (1)z pastą jajeczno-twarogową ogórkiem zielonym Herbata	Jogurt naturalny Kanapki z pieczywa graham (1) z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny Kanapki z pieczywa graham (1) z wędliną, żółtym serem, sałatą i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny Kanapki (1) z wędliną, pomidorem Herbata	Jogurt naturalny Kanapki (1) z serem żółtym i pomidorem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki (1)z serkiem topionym i pomidorem Herbata
Obiad	Zupa z soczewicy z ziemniakami (6,9) Zrazik z piersi kurczaka (1) ryż basmati Surówka z kiszzonego ogórka Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Kotlet mielony (1) Ziemniaki (7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy (1,9) Kasza jęczmienna Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Zupa brokułowa z makaronem (1,9) Kotlet schabowy(1) Ziemniaki (7) Surówka typu coleslaw (7) Kompot owocowy Owoc	Zupa szpinakowa z ryżem (7,9) Dorsz pieczony (4) Ziemniaki (7) Surówka z marchewki i jabłka Kompot owocowy Owoc	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc	Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki (7) Surówka wielowarzynna Kompot owocowy Owoc	Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9) Kotlet jajeczny (1,3) Ziemniaki (7) Surówka z chrzanu Kompot owocowy Owoc	Krupnik Potrawka z kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmati Buraczki tarte z jabłkiem Kompot owocowy Owoc	Minestrone z ziemniakami (1,7,9) Klops mięsno-warzynny (9) Kasza jęczmienna Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki (1)z chleba graham z pastą z twarogu ze szczypiorkiem (7) Herbata	Kanapki (1)z pieczywa graham z pastą ze szprotą i twarogu oraz rzodkiewką (4,7) Herbata	Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem Herbata	Kanapki(1) z pastą z twarogu (7)i szczypiorka z pomidorem Herbata	Kanapka(1) z pastą z ciecierzycy, twarogu oraz marchewki (6,7)z pomidorem Herbata	Kanapki (1)z wędliną i papryką Herbata	Kanapki(1) z pasztetem z warzywami (3,9) Herbata	Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprota z ogórkiem (4,7) Herbata	Kanapki(1) z pieczywa mieszanego z wędliną i rzodkiewką	Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)
Składniki odżywcze	KALORIE 2227 KCAL BIAŁKO – 95,2g WĘGLOWODAN Y – 325,3g W TYM CUKRY – 24,6g TŁUSZCZE – 69,9g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 47,9g SÓL – 5,6g	KALORIE 2128 KCAL BIAŁKO – 99g WĘGLOWODAN Y – 313,2g W TYM CUKRY – 25,5g TŁUSZCZE – 62,6g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 12,5g BŁONNIK – 43,8g SÓL – 5,7g	KALORIE 2269 KCAL BIAŁKO – 106,6g WĘGLOWODAN Y – 356,9g W TYM CUKRY – 23,3g TŁUSZCZE – 56,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 14,2g BŁONNIK – 47,5g SÓL – 4,6g	KALORIE 2223 KCAL BIAŁKO – 101,8g WĘGLOWODAN Y – 329,3g W TYM CUKRY – 25,7g TŁUSZCZE – 64,2g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 10,3g BŁONNIK – 42,3g SÓL – 4,3g	KALORIE 2106 KCAL BIAŁKO – 81,5g WĘGLOWODAN Y – 318,1g W TYM CUKRY – 21,9g TŁUSZCZE – 64,1g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 21,1g BŁONNIK – 43,8g SÓL – 3,8g	KALORIE 2218 KCAL BIAŁKO – 110,4g WĘGLOWODAN Y – 332,8g W TYM CUKRY – 22,6g TŁUSZCZE – 57,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 10,7g BŁONNIK – 43,4g SÓL – 6,8	KALORIE 2207 KCAL BIAŁKO – 99,4g WĘGLOWODAN Y – 313,6g W TYM CUKRY – 26,6g TŁUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 16,5g BŁONNIK – 46,9g SÓL – 5,7g	KALORIE 2360 KCAL BIAŁKO – 98,7g WĘGLOWODAN Y – 353,4g W TYM CUKRY – 23,4g TŁUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,4g BŁONNIK – 50,5g SÓL – 5,2g	KALORIE 2148 KCAL BIAŁKO – 100,2g WĘGLOWODAN Y – 334,6g W TYM CUKRY – 21,6g TŁUSZCZE – 54g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 12,3g BŁONNIK – 42,6g SÓL – 6,9	KALORIE 2394 KCAL BIAŁKO – 94,1g WĘGLOWODAN Y – 346,5g W TYM CUKRY – 24,8g TŁUSZCZE – 79,2g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,5g BŁONNIK – 46,2g SÓL – 4,5g

SPIS ALERGENÓW:

1. 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 (łącznie z laktozą)
8. ORZECHY
9. SELER i produkty pochodne
10. GORCZYCA i produkty pochodne
11. NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. DWUTLENEK SIARKI
13. ŁUBIN i produkty pochodne
14. MIĘCZAKI i produkty pochodne