



### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.03.2025 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** płatki jęczmieńne na mleku 300g (\*1,7), pasta drobiowo- warzywna 80g (\*9), sałata lodowa z rzodkiewką i pomidorem 100g, chleb zwykły 100 (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200 ml,

**Obiad:** zupa warzywna z kasza jagłana i ziemniakami 400g (\*1,9), makaron z serem białym 300g (\*1,7), kompot owocowy b/c 250ml, sok pomidorowy 1 szt.,

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

**II kolacja:** herbatniki 14g (\*1), mandarynka 1szt.

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** płatki jęczmieńne na mleku 300g (\*1,7), wędlina 40g, pieczony paszтет warzywny 100g (\*1,9,3), sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200ml

**Obiad:** zupa warzywna z kasza jagłana i ziemniakami 400g (\*1,9), makaron z serem białym 300g (\*1,7), kompot owocowy b/c 250ml, sok pomidorowy 1 szt.,

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

**II kolacja:** herbatniki 14g (\*1), mandarynka 1 szt.

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

**Śniadanie:** pasta drobiowo- warzywna 80g (\*9), papryka czerwona 80g, chleb graham 120g (\*1), masło 10g (\*7), kawa biała b/c 250ml (\*1,7)

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

**Obiad:** zupa warzywna z kasza jagłana i ziemniakami 400g (\*1,9), udko pieczone 140g, sos szpinakowo - koperkowy 50g (\*1,7), ryż brązowy na sypko 150g, surówka wielowarzywna 150g, kompot z owocami b/c 250ml

**Podwieczorek:** mandarynka 1szt.

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

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

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,88	65,30	266,41	1957,53
Dieta łatwostrawna	79,80	63,72	291,76	2036,42
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	100,74	68,16	259,34	2027,28

### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.03.2025r.

#### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** ryż na mleku 300g (\*7), ser żółty 45g (\*7), sałatka wiosenna 100g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata z cytryną b/c 200 ml,

**Obiad:** zupa koperkowa z zacierką 400g (\*1,9), ziemniaki 200g, sznycel z dorsza 100g (\*3,4,1), sos grecki do ryby 100g (\*9), kalafior parowany 120g, kompot z owocami b/c 250 ml, gruszka deserowa 1 szt.

**Kolacja:** wędlina 40g, smalczyk z fasoli 50g, ogórek zielony 80g, chleb graham 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200 ml,

**II kolacja:** banan 150g

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

**Obiad:** zupa koperkowa z zacierką 400g (\*1,9), ziemniaki 200g, dorsz parowany 80g (\*4), sos grecki do ryby 100g (\*9), kalafior parowany 120g, kompot z owocami b/c 250 ml, jabłko pieczone 1 szt.

**Kolacja:** wędlina 50g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200 ml

**II kolacja:** deser z kaszy manny z dżemem 140g (\*1,7),

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



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

**Śniadanie:** wędlina 40g, ser żółty 30g (\*7), sałatka wiosenna 100g, chleb graham 120g (\*1), masło 10g (\*7), kakao b/c 250 ml (\*7)

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

**Obiad:** zupa koperkowa z zacierką 400g (\*1,9), ziemniaki 200g, dorsz duszony w ziołach b/tł 80g (\*4), sos grecki do ryby b/tł 100g (\*9), kalafior parowany b/tł 120g, kompot z owocami b/c 250 ml,

**Podwieczorek:** gruszka deserowa 1 szt.

**Kolacja:** wędlina 50g, smalczyk z fasoli 50g, ogórek kiszony 80g, chleb graham 120g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200 ml,

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

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,17	69,03	290,50	2064,56
Dieta łatwostrawna	80,25	63,32	266,93	1928,35
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	96,12	63,73	257,52	1965,27

### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.03.2025r.

#### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** płatki pszenne na mleku 300g (\*1,7), wędlina 50g, sałata zielona 40g, papryka czerwona 40g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200 ml,

**Obiad:** zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (\*1,9), bigos z kapusty kiszonej 400g, chleb graham 40g (\*1), kompot owocowy b/c 250ml,

**Kolacja:** ser biały 80g (\*7), sałatka z pomidora, zieleniny i siemienia lnianego 100g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata 200 ml,

**II kolacja:** sok pomarańczowy 1 szt., biszkopty 30g (\*1,3)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** płatki pszenne na mleku 300g (\*1,7), pasta drobiowo – warzywna 80g (\*9), sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 100g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), kawa biała b/c 250ml (\*1,7)

**Obiad:** zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (\*1,9), risotto z mięsem i warzywami 300g (\*9), sos pomidorowo - pietruszkowy 50g (\*1,7), surówka z marchewki 150g (\*7), kompot owocowy 250ml

**Kolacja:** wędlina 30g, jajko gotowane 50g (\*3), sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata 200 ml

**II kolacja:** sok pomarańczowy 1 szt., biszkopty 30g (\*1,3)

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

**Śniadanie:** wędlina 50g, jajko gotowane 50g (\*3), sałata zielona z olejem i zieleniną 50g, chleb graham 120g (\*1), masło 15g (\*7), kawa biała b/c 250ml (\*1,7),

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

**Obiad:** zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (\*1,9), filet drobiowy duszony z papryką 80g (\*1), sos pomidorowo - pietruszkowy 50g (\*1,7), kasza jęczmienna na sypko 150g, surówka z marchewki 150g (\*7), kompot z owocami b/c 250ml

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

**Kolacja:** twaróg ze szczypiorkiem 80g (\*7), sałatka z pomidora, zieleniny i siemienia lnianego 100g, chleb graham 120g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200ml

**Kolacja II:** sok pomidorowy 330ml

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	79,63	66,38	263,66	1935,00
Dieta łatwostrawna	80,62	65,12	285,91	2008,22
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	95,12	66,03	262,46	2011,79

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



### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.03.2025r.

#### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** grysik na mleku 300g (\*1,7), ser topiony 2szt., rzodkiewka 80g, miód 1 szt., chleb graham 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata 200 ml,

**Obiad:** rosół z makaronem 400g (\*1,9), schab pieczony w sosie w sosie własnym 100g (\*1), ziemniaki 200g, bukiet warzyw 120g, kompot z owocami 250 ml, jabłko deserowe 1 szt.

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

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

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** grysik na mleku 300g (\*1,7), wędlina 40g, sałatka z pomidora i jogurtu 100g (\*7), dżem 1 szt., chleb zwykły 100g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200 ml

**Obiad:** rosół z makaronem 400g (\*1,9), schab pieczony w sosie własnym 100g (\*1), ziemniaki 200g, bukiet warzyw b/tł 120g, kompot z owocami 250 ml,

**Kolacja:** ser kanapkowy naturalny 125g (\*7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200 ml

**II kolacja:** galaretka owocowa 150g, herbatniki 14g (\*1,7)

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

**Śniadanie:** wędlina 40g, pieczony paszтет warzywny b/tł 100g (\*1,3,9), rzodkiewka 40g, chleb graham 120g (\*1), masło 10g (\*7), kakao b/c 250 ml (\*7)

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

**Obiad:** rosół z makaronem 400g (\*1,9), udko gotowane 140g, ziemniaki 200g, bukiet warzyw 120g, kompot z owocami b/c 250 ml,

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

**Kolacja:** wędlina 50g, papryka czerwona 80g, chleb graham 120g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200 ml,

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

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,15	63,86	283,73	2028,85
Dieta łatwostrawna	81,12	66,26	263,29	1948,53
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	104,12	65,27	254,54	2010,13

### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.03.2025r.

#### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 300g (\*1,7), pasta z jaj i tuńczyka 80g (\*7,4), ogórek konserwowy 80g, chleb graham 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata 200 ml

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem 400g (\*1,9), makaron pełnoziarnisty z mięsem i szpinakiem 300g, surówka z warzyw mieszanych 150g (\*7,9), kompot z owocami 250 ml,

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

**II kolacja:** budyń z kakao 150g(\*7)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 300g (\*1,7), parówka z drobiem 100g, keczup 20g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g(\*7), herbata 200 ml b/c,

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem 400g (\*1,9), makaron z mięsem i szpinakiem 300g (\*9,1), surówka z warzyw mieszanych 150g, kompot z owocami b/c 250 ml, sok jabłkowy 1 szt.

**Kolacja:** wędlina 40g, pomidor 80g, dżem 1 szt., masło 10g (\*7), chleb zwykły 100g (\*1), herbata 200ml

**II kolacja:** maślanka owocowa 1szt. (\*7)

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



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

**Śniadanie:** wędlina 40g, ser żółty 40g (\*7), ogórek zielony 80g, masło 10g (\*7), chleb graham 120g (\*1), herbata b/c 200 ml

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

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem 400g (\*1,9), schab pieczony w sosie własnym 100g (\*1), ryż brązowy na sypko 150g, surówka z warzyw mieszanych 150g (\*9,7), kompot z owocami b/c 250 ml,

**Podwieczorek:** jabłko deserowe 1 szt.

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

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

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,57	64,11	273,82	1978,53
Dieta łatwostrawna	79,45	65,15	285,39	2022,06
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	98,21	65,25	259,66	2010,61

### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 1.04.2025r.

#### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kaszka kukurydziana na mleku 300g (\*7), wędlina 40g, pasta z pieczonych warzyw 100g (\*9), sałatka z pomidora, zieleniny i siemienia lnianego 100g, chleb zwykły 100g(\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200 ml,

**Obiad:** zupa kalafiorowa z zacierką 400g (\*1,9), klops z mięsa wieprzowego 80g, ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, kompot z owocami 250ml, jabłko deserowe 1 szt.

**Kolacja:** jajko w sosie chrzanowym 70g (\*3,7), wędlina 30g, papryka czerwona 80g, chleb graham 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200 ml

**II kolacja:** wafle ryżowe 15g, maślanka owocowa 1 szt (\*7)

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kaszka kukurydziana na mleku 300g (\*7), wędlina 40g, pasta z pieczonych warzyw 100g (\*9), sałatka z pomidora i zieloną pietruszką 100g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200ml

**Obiad:** zupa kalafiorowa z zacierką 400g (\*1,9), klops z mięsa wieprzowego 80g (\*1,3), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, kompot z owocami b/c 250ml,

**Kolacja:** serek ziarnisty 1 szt. (\*7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200 ml, jabłko pieczone 1 szt.

**II kolacja:** banan 1 szt.

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

**Śniadanie:** wędlina 50g, pasta z pieczonych warzyw 100g (\*9), papryka czerwona 80g, chleb graham 120g(\*1), masło 10g (\*7), kakao b/c 250ml (\*7),

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

**Obiad:** zupa kalafiorowa z zacierką 400g (\*1,9), filet drobiowy duszony z papryką 80g, ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, kompot z owocami 250ml b/c,

**Podwieczorek :** jabłko deserowe 1 szt

**Kolacja:** jajko gotowane 50g (\*3), wędlina 50g, rzodkiewka 80g, chleb graham 120g(\*1), masło 10g (\*7), herbata 200ml b/c

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

	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	79,86	66,49	277,83	1997,66
Dieta łatwostrawna	78,39	62,49	284,50	1981,57
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	96,88	68,72	256,05	2016,52

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



### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 2.04.2025r.

#### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 300g (\*7), wędlina 50g, pasta z fasoli białej z zieleniną 50g, rzodkiewka 80g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Obiad:** zupa ziemniaczana 400g (\*1,9), gołąbki z mięsem i ryżem 400g, sos pieczarkowy 50g (\*1,7), surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owocami 250g,

**Kolacja:** twaróg z gotowaną marchewką 80g (\*7), sałatka z ogórkiem i pestkami dyni 80g, chleb graham 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200 ml

**II kolacja:** herbatniki 14g (\*1,7), jabłko deserowe 1 szt.

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 300g (\*7), wędlina 50g, sałata zielona z olejem i zieleniną 50g, chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**Obiad:** zupa ziemniaczana 400g (\*1,9), leczko z cukinii z ryżem 300g (\*1), kompot z owocami 250g, kisiel 150g

**Kolacja:** twaróg z gotowaną marchewką 80g (\*7), sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g (\*7), chleb zwykły 100g (\*1), masło 10g (\*7), herbata b/c 200ml

**II kolacja:** biszkopty 30g (\*1,3), mandarynka 1 szt.

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

**Śniadanie:** wędlina 50g, humus z ciecierzycy b/tł 50g, pomidor 80g, chleb graham 120g (\*1), masło 10g (\*7), kawa biała b/c 250ml (\*1,7)

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

**Obiad:** zupa ziemniaczana 400g (\*1,9), udko pieczone 140g, kaszotto z warzywami 150g (\*1,9), sos pieczarkowy 50g (\*1,7), surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owocami b/c 250ml,

**Podwieczorek:** mandarynka 1 szt.,

**Kolacja:** twaróg z gotowaną marchewką 80g (\*7), ogórek zielony 80g, chleb graham 120g (\*1), masło 15g (\*7), herbata b/c 200ml

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

	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	WĘGLOWODANY (g)	Kcal
Dieta podstawowa	80,83	67,42	281,78	2029,07
Dieta łatwostrawna	80,44	68,58	288,30	2074,08
Dieta z ogr. Łatw przys węgl	103,82	66,13	257,55	2026,07

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