

poniedziałek 2024-04-01

dieta: ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

pasztet 25g (*GLU, JAJ, SOJ, SEL*),  
szynka świąteczna 50g (*MIE, DWU*),  
jogurt owocowy 1szt (*BIA*), banan 150g  
1szt, sałata 20g, masło 15g (*BIA*),  
pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g  
(*GLU, JAJ, ZIA*), kawa zbożowa z  
mlekiem bez cukru 250ml (*BIA, GLU*)

rosół z makaronem 350ml (*GLU, JAJ, SEL*),  
filet z kurczaka ze szpinakiem 120g  
(*SEL*), fasolka szparagowa z wody 150g,  
ziemniaki z koperkiem 250g, sos 100ml  
(*GLU*), kompot owocowy bez cukru 250ml

sałatka z kurczakiem i ryżem 120g (*JAJ*),  
polędwica wieprzowa 25g (*MIE, DWU*),  
Pomidor 100g, masło 15g (*BIA*),  
pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g  
(*GLU, JAJ, ZIA*), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**  
mus wielowarzywny 100g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2274.94 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 99.72 g; Węglowodany ogółem: 278.61 g; Witamina C: 249.58 mg; Wapń: 753.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3684.87 ug; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; suma cukrów prostych: 46.11 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.24 g; sól: 1566.27 mg;

wtorek 2024-04-02

dieta: ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (**BIA, GLU**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), miód 25g, mandarynka 1szt, mix sałat z siemieniem lnianym 30g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (**GLU, JAJ, ZIA**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)



OBIAD

zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (**BIA, GLU, SEL**), kluski ziemniaczane z mięsem i twarogiem 300g (**BIA, GLU, JAJ**), jabłko 150g 1szt, kompot owocowy bez cukru 250ml



KOLACJA

pasta mięsna 40g (**JAJ, MIE, SEL**), polędwica drobiowa 25g (**MIE, DWU**), surówka wiosenna bez cukru 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (**GLU, JAJ, ZIA**), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**  
wafle ryżowe 15g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2146.53 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; Witamina C: 135.73 mg; Wapń: 878.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2922.32 ug; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; suma cukrów prostych: 49.82 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.59 g; sól: 1208.68 mg;

środa 2024-04-03

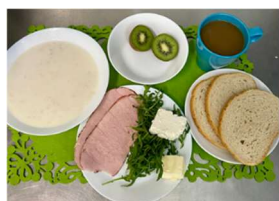
dieta: ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z płatkami 300ml (**BIA, GLU**), twaróg kostka 40g (**BIA**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), kiwi 150g 1szt, rukola 20g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (**GLU, JAJ, ZIA**), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (**GLU, BIA**)



zupa kalafiorowa z kaszką manną 350ml (**BIA, GLU, SEL**), udko duszone 200g, ziemniaki z koperkiem 250g, marchew gotowana 150g (**DWU**), sos 100ml (**GLU**), kompot owocowy bez cukru 250ml



ser topiony plaster 15g (**BIA**), szynka drobiowa 30g (**MIE, DWU**), surówka z buraczków z jabłkiem i olejem 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (**GLU, JAJ, ZIA**), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**

jogurt owocowy 1szt (**BIA**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2219.01 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 86.07 g; Węglowodany ogółem: 279.85 g; Witamina C: 189.58 mg; Wapń: 1007.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3985.98 ug; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; suma cukrów prostych: 48.28 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.61 g; sól: 1507.14 mg;

**czwartek 2024-04-04**

**dieta: ŁATWOSTRAWNA**

**ŚNIADANIE**

**OBIAD**

**KOLACJA**

zupa mleczna z kaszką manną 300ml (**BIA, GLU**), jajko gotowane 1szt (**JAJ**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), pomarańcz 1/2 szt - 150g 0.5szt, roszponka 20g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (**GLU, JAJ, ZIA**), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (**GLU, BIA**)



zupa pomidorowa z ryżem 350g (**BIA, SEL, DWU**), pieczeń rzymska 100g (**GLU, JAJ, MIE**), ziemniaki z koperkiem 250g, brokuł z wody 150g, sos pieczarkowy 100ml (**GLU**), kompot owocowy bez cukru 250ml



kurczak w galarecie 100g (**MIE, SEL**), szynka drobiowa 30g (**MIE, DWU**), sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (**GLU, JAJ, ZIA**), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**

owsianka z truskawkami 100ml (**BIA, GLU**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2313.53 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 94.68 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; Witamina C: 263.16 mg; Wapń: 918.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3289.15 ug; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; suma cukrów prostych: 49.56 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.43 g; sól: 1435.66 mg;

piątek 2024-04-05

dieta: ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (**BIA, GLU**), ser topiony 25g (**BIA**), polędwica drobiowa 50g (**MIE, DWU**), jabłko 150g 1szt, szpinak świeży 20g (**BIA, GLU**), masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (**GLU, JAJ, ZIA**), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (**GLU, BIA**)



OBIAD

dyniowa krem 350ml (**GLU, JAJ, SEL**), ryba na parze 120g (**RYB**), ziemniaki z koperkiem 250g, bukiet jarzyn z wody 150g, sos cytrynowy 100ml (**GLU**), kompot owocowy bez cukru 250ml



KOLACJA

sałatka z brokuła i sera feta 120g (**BIA**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), sałata 40g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (**GLU, JAJ, ZIA**), herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**  
wafle ryżowe 15g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2014.73 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 67.44 g; Węglowodany ogółem: 278.45 g; Witamina C: 191.30 mg; Wapń: 1086.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2764.43 ug; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; suma cukrów prostych: 47.59 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.63 g; sól: 1527.31 mg;

sobota 2024-04-06

dieta: ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z płatkami 300ml (**BIA, GLU**), dżem 25g, szynka drobiowa 25g (**MIE**), kiwi 150g 1szt, rukola 20g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (**GLU, JAJ, ZIA**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)

barszcz czerwony z ziemniakami 350g (**GLU, SEL**), makaron z sosem bolońskim i warzywami 400g (**GLU, JAJ, MIE, SEL, DWU**), kompot owocowy bez cukru 250ml, surówka z selera z rodzynkami, orzechami i jogurtem 100g (**SEL**)

twarożek fromage 40g (**BIA**), polędwica drobiowa 25g (**MIE, DWU**), pomidor 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (**GLU, JAJ, ZIA**), herbata b/c 250ml

**Posiłek nocny:**

mus wielowarzywny 100g

**Wartości odżywcze:** Energia : 2217.18 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 81.40 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; Witamina C: 217.40 mg; Wapń: 972.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2593.18 ug; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; suma cukrów prostych: 48.19 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.47 g; sól: 1300.14 mg;

niedziela 2024-04-07

dieta: ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z ryżem 300ml (**BIA**),  
jajecznica z zieleniną 50g (**JAJ**), szynka  
drobiowa 25g (**MIE**, **DWU**), surówka  
wiosenna bez cukru 100g, masło 15 (**BIA**),  
pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g  
(**GLU**, **JAJ**, **ZIA**), kawa zbożowa z  
mlekiem bez cukru 250ml (**BIA**, **GLU**)

rosół z kaszką manną 350ml (**GLU**, **SEL**),  
pieczeń wieprzowa 100g (**MIE**), sos 100ml  
(**GLU**), ziemniaki z koperkiem 250g, surówka  
z kapusty pekińskiej bez cukru 150g, kompot  
owocowy bez cukru 250ml

ser topiony plaster 15g (**BIA**), szynka  
drobiowa 25g (**MIE**, **DWU**), roszponka  
50g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane  
pszenno żytnie 90g (**GLU**, **JAJ**, **ZIA**),  
herbata b/c 250ml

**Posilek nocny:**

owsianka z jabłkiem 100ml (**BIA**, **GLU**)

**Wartości odżywcze:** Energia : 2160.71 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 98.19 g; Węglowodany ogółem:  
247.07 g; Witamina C: 140.18 mg; Wapń: 901.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3087.05 ug; Błonnik pokarmowy: 25.20  
g; suma cukrów prostych: 37.41 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.47 g; sól: 1473.57 mg;