

Poniedziałek 25.03.2023

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWO STRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|---------------------|--|--|---|
| Śniadanie | Zupa mleczna z: kasza manna (1,7) 300 ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 90g Chleb z ziarnami (1,7,11) 30g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60g, cząstki pomidora 100g polane olejem 10g Jabłko 150g (1szt) | Zupa mleczna z: kasza manna (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g Wek krojony(1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60g cząstki pomidora 100g polane olejem 10g Jabłko 150g (1szt) | Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60g, pomidor 50g Sałatka z ryżu brązowego z kurczakiem, papryką i kukurydzą posypana nasionami 200g |
| Obiad | Zupa jarzynowa (7,9) 350ml Makaron penne gotowany (1) 150g z sosem bolognese (potrawa duszona)150g Woda 250ml | Zupa jarzynowa (7,9) 350ml Makaron penne gotowany (1) 150gz sosem bolognese (potrawa duszona) 150g Woda 250ml | Zupa jarzynowa (7,9) 350ml Pieczeń (z pieca) wieprzowa 90g +sos (1) Ziemniaki got.200g Surówka z kapusty pekińskiej 110g Woda 250ml |
| Podwieczorek | | | Jabłko 150g (1szt) Podpłomyki (1) 2 szt |
| Kolacja | Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7) 15g szynka rolada (1,6,9) 40 g Sałata zielona 30g | Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g szynka rolada (1,6,9) 40 g Sałata zielona 30g | Herbata 250 ml Chleb graham(1) 120g Masło (7) 15g szynka rolada (1,6,9) 40 g Sałata zielona 30g pomidor 50g |
| Posiłek przed snem. | Kefir (7) 250ml (1szt) | Kefir (7) 250ml (1szt) | Kefir (7) 250ml (1szt) Pieczywo chrupkie (1) 1szt |
| Wartość odżywcza. | E 2052kcal, B 94 , T 69, w tym NKT 24 ,W 272 , w tym cukry 58 , Błonnik 24 , sól 4,73 | E 2074kcal , B 93, T 70 , w tym NKT 25 ,W 276, w tym cukry 59, Błonnik 20, sól 4,46 | E 2007kcal, B 98 , T 60 , w tym NKT 22 , W 282, w tym cukry 49 , Błonnik 36, sól 4,98 |

Wtorek 26.03.2023

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWO STRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|---------------------|---|--|---|
| Śniadanie | Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno –żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Szynka filet złocisty (6) 40 g rzodkiewka 50g Banan 150g (1szt) | Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa(1,7) 250ml Chleb pszenno –żytni 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Pasta mięsna z warzywami (9)100g Banan 150g (1szt) | Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15 g Szynka filet złocisty (6) 40 g Sałatka z ciecierzycy i fasoli z suszonymi pomidorami i mozzarellą (7) 140g grejfrut 100g |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem (9) 350ml Podudzie z kurczaka duszone 100 g +sos (1) Ziemniaki got.200 g Surówka z kapusty białej110 g Woda 250ml | Zupa koperkowa z ryżem (9) 350ml Podudzie z kurczaka duszone 100 g +sos (1) Ziemniaki got. 200 g warzywa gotowane (9) z bułką tartą 120 g Woda 250ml | Zupa koperkowa z ryżem (9) 350ml Podudzie z kurczaka duszone 100 g +sos (1) Ziemniaki got.200 g Surówka z kapusty białej110 g Woda 250ml |
| Podwieczorek | | | mandarynka 100g, (1szt) pieczywo chrupkie (1) 3szt |
| Kolacja | Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70g chleb graham (1) 50 g Masło (7) 15g Sałatka jarzynowa z ciecierzycą(3,9,10))100 g | Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Szynka drobiowa (6) 40 g Pomidor 50g | Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7) 15g Szynka drobiowa (6) 40 g Pomidor 50g |
| Posiłek przed snem. | Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt) | Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt) | Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt) Podpłomyk (1)1szt |
| Wartość odżywcza. | E 2075kcal, B 82, T 64, w tym NKT 21, W304 , w tym cukry 66 , Błonnik 29, sól 4,93 | E 2011kcal, B 96, T 49, w tym NKT 19,W 308 , w tym cukry 68, Błonnik 25, sól 4,97 | E 2011kcal, B90, T64 , w tym NKT 21 ,W 275, w tym cukry 46, Błonnik 39, sól 7,11 |

Środa 27.03.2023

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWO STRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|---------------------|---|--|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna z: ryżem (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno –żytni (1) 90g Chleb z ziarnami (1,7,11) 30g Margaryna śniadaniowa 15g szynka polędwica Ani (6) 40g, pomidor 50g Jabłko 150g (1szt) | Zupa mleczna z: ryżem (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno –żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g polędwica Ani (6) 40g, pomidor 50g Jabłko 150g (1szt) | Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g szynka polędwica Ani (6) 40 g Sałatka brokułowa z pomidorem, jajkiem(3), sosem czosnkowym (7), posypana ziarnami 150g |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem (1,9)350ml Pyzy z mięsem got.250g Sałata zielona z vinegrette110g Woda 250ml | Pomidorowa z makaronem(1,9)350ml Pieczeń (z pieca)ze schabu 100g ,sos (1) Ziemniaki got.200g, Sałata zielona z vinegrette 110g Woda 250ml | Pomidorowa z makaronem(1,9)350ml Pieczeń (z pieca)ze schabu 100g ,sos (1) Ziemniaki got. 200g, Sałata zielona z vinegrette 110g Woda 250ml |
| Podwieczorek | | | Jabłko 150g (1szt) Podpłomyki (1) 3szt |
| Kolacja | Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7) 15g Twarożek (7)60 g ogórek zielony 50g | Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Twarożek (7)60 g sałata zielona 30g | Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7) 15g Twarożek (7) 60 g ogórek zielony 50g Pomidor 50 g |
| Posiłek przed snem. | Maślanka naturalna (7) 330ml (1szt) | Maślanka naturalna (7) 330ml (1szt) | Maślanka naturalna (7) 330ml (1szt) pieczywo chrupkie (1) 1szt |
| Wartość odżywcza. | E 2110kcal , B 77 , T 67, w tym NKT 27, W 304, w tym cukry 63, Błonnik 28, sól 5,20 | E 2042kcal, B 96, T 56, w tym NKT 23 ,W 294 , w tym cukry 64, Błonnik 20, sól 4,64 | E 2045kcal, B 103 T 63, w tym NKT 22, W276 , w tym cukry 55, Błonnik32 , sól 5,01 |

Czwartek 28.03.2023

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWO STRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|---------------------|--|---|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna z: makaronem(1,3,7) 300 ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno –żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g szynka filet złocisty (6) 40 g sałata 30g Banan 150g (1szt) | Zupa mleczna z: makaronem (1,3,7) 300 ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno –żytni (1)70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g szynka filet złocisty (6) 40 g sałata 30g Banan 150g (1szt) | Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g szynka filet złocisty (6) 40 g Sałatka z fasolki szparagowej z mozzarellą (7) posypana nasionami 150g sałata 30g |
| Obiad | Zupa ogórkowa (9) 350 g Gołąbki (z pieca) po poznańsku 300g, sos pomidorowy (1) Sałatka z buraków got.110g Woda 250ml | Zupa grysikowa (1,9) 350 g Gołąbki (z pieca) po poznańsku 300g, sos pomidorowy (1) Sałatka z buraków got.110g Woda 250ml | Zupa ogórkowa (9) 350 g Gołąbki (z pieca) po poznańsku 300g, sos pomidorowy (1) Sałatka z buraków got.110g Woda 250ml |
| Podwieczorek | | | Pomarańcza 200g (1szt) pieczywo chrupkie (1) 2szt |
| Kolacja | Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (7)50 g Masło (7) 15g Tymbalik rybny (9)100g Pomidor 50g | Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Tymbalik rybny (9)100g Pomidor 50g | Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7)15g Tymbalik rybny (9)100g Pomidor 50g |
| Posiłek przed snem. | Kefir naturalny (7) 250ml (1szt) | Kefir naturalny (7) 250ml (1szt) | Kefir naturalny (7) 250ml (1szt) podpłomyki (1) 1szt |
| Wartość odżywcza. | E 2060kcal, B 92, T 53, w tym NKT 21,W 314, w tym cukry 77, Błonnik 24, sól 5,32 | E 2103kcal, B 94, T 50, w tym NKT 20, W 328, w tym cukry 77, Błonnik 21, sól 4,69 | E 1988kcal, B 95, T 60, w tym NKT 22, W 278, w tym cukry 58 , Błonnik 34, sól 6,50 |

Piątek 29.03.2023

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWO STRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|---------------------|---|--|---|
| Śniadanie | Zupa mleczna z: płatki jaglane (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 90g Chleb z ziarnami (1,7,11) 30g Margaryna śniadaniowa 15g Ser żółty (7) 40 g Rzodkiewki 50 g Jabłko 150g (1szt) | Zupa mleczna z: płatki jaglane (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60 g sałatka z pomidora 100g z olejem 10g, Jabłko 150g (1szt) | Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Ser żółty (7) 40 g Sałatka z buraka, rukoli i fety (7) posypana ziarnami 150g |
| Obiad | Zupa szpinakowa (9) 350 ml Ryba smażona (1,3,4)100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kwaszonej 110 g Woda 250ml | Zupa szpinakowa (9)350 ml Ryba gotowana (4) 100 g w sosie koperkowym (1) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana 100 g Woda 250ml | Zupa szpinakowa (9) 350 ml Ryba gotowana (4) 100 g w sosie koperkowym (1) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kwaszonej 110 g Woda 250ml |
| Podwieczorek | | | Jabłko 150g (1szt) podpłomyki (1) 3szt |
| Kolacja | Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Pasta jajeczna (3) 60 g Szczypiorek, sałata zielona 30g | Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Serek wiejski (7) 150g, sałata zielona 30g | Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7)15g Dodatek: Pasta jajeczna (3) 60 g Szczypiorek, sałata zielona 30g Rzodkiewki 50 g |
| Posiłek przed snem. | Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt) | Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt) | Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt) pieczywo chrupkie (1) 1szt |
| Wartość odżywcza. | E 2073kcal, B 93, T 66, w tym NKT 24 ,W 286 , w tym cukry 48, Błonnik 29, sól 6,00 | E 2038kcal, B 101, T 59, w tym NKT 24,W 287, w tym cukry 61, Błonnik 24, sól 5,41 | E 1987kcal, B 97, T 69 w tym NKT 20, W 257, w tym cukry 45 , Błonnik 34, sól 6,45 |

Sobota 30.03.2023

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWO STRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|---------------------|---|---|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g paprykarz szczeciński (1,3,4,6,7,9,10) 60 g ogórek zielony 50g Mandarynka 100g (1szt) | Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Serek śmietankowy/ puszysty (7) 50g Dżem 20g mandarynka (1szt) | Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g paprykarz szczeciński (1,3,4,6,7,9,10) 60 g Serek śmietankowy/ puszysty (7) 50g ogórek zielony 50g Mandarynka 100g (1szt) |
| Obiad | Zupa grochowa (9) 350 ml Ryż 200g z jabłkiem 100g Jogurt naturalny (7) 100g Woda 250ml | Zupa barszcz czerwony (9) 350 ml Ryż 200g z jabłkiem 100g Jogurt naturalny (7) 100g Woda 250ml | Zupa grochowa (9) 350 ml Makaron brązowy (1) z warzywami (9) 350g Woda 250ml |
| Podwieczorek | | | Grejpfrut 100g, pieczywo chrupkie (1) 2szt |
| Kolacja | Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Szynka rolada (1,6,9) 40g Cząstki pomidora z zieleniną 100g polane olejem 10g | Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka rolada (1,6,9) 40g Cząstki pomidora z zieleniną 100g polane olejem 10g | Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka rolada (1,6,9) 40g Cząstki pomidora z zieleniną 100g polane olejem 10g |
| Posiłek przed snem. | Maślanka naturalna (7) 330g (1szt) | Maślanka naturalna (7) 330g (1szt) | Maślanka naturalna (7) 330g (1szt) Podpłomyki (1) 1szt |
| Wartość odżywcza. | E 2011kcal, B 69 T 54 ,w tym NKT 21 ,W 323, w tym cukry 75, Błonnik 27, sól 5,18 | E 2029kcal, B 62, T 60 ,w tym NKT 28, W 316, w tym cukry 87, Błonnik 20, sól 4,75 | E 2000kcal, B 74 T 66,w tym NKT 26, W 287, w tym cukry 56 Błonnik 36 , sól 5,68 |

Niedziela 31.03.2023

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWO STRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|---------------------|--|--|--|
| Śniadanie | Żurek świąteczny (1,9)300ml herbata 250ml Chleb pszenno –żytni (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g Szynka 40 g, Jajko (3) 50g Sałata zielona 30g Sałatka jarzynowa (9)100g Babka wielkanocna (1,3,7)50g | Żurek świąteczny (1,9) 300ml herbata 250ml Chleb pszenno –żytni (1) 70g Wek krojony(1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Szynka 40 g, Jajko (3) 50g Sałata zielona 30g Sałatka jarzynowa (9) 100g Babka wielkanocna (1,3,7) 50g | Żurek świąteczny (1,9) 300ml herbata 250ml Chleb graham (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g Szynka 40 g Jajko (3) 50g Sałata zielona 30g Sałatka jarzynowa (9) 100g Babka drożdżowa (1,3,7) 50g |
| Obiad | Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Kotlet z piersi kurczaka (1,3) 120g Ziemniaki 200g Sałatka z kapusty czerwonej 110g Woda 250ml | Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Filet duszony z kurczaka 120g + sos (1) Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków got.110g Woda 250ml | Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Filet duszony z kurczaka 120g + sos (1) Ziemniaki 200g Sałatka z kapusty czerwonej110g Woda 250ml |
| Podwieczorek | | | Jabłko 150g (1szt) podpłomyki (1) 2szt. |
| Kolacja | Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1)50 g Masło (7)15g Dodatek: Ser żółty (7) 40 g Papryka 50g | Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1) 70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Twarożek z zieleniną (7) 60 g Pomidor 50g | Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: Ser żółty (7) 40 g Papryka 50g |
| Posiłek przed snem. | Jabłko 150g (1szt) | Jabłko 150g (1szt) | Sok warzywny 300ml, (1szt) pieczywo chrupkie (1) 1szt |
| Wartość odżywcza. | E 2168kcal, B 91, T 74, w tym NKT 23, W 299 , w tym cukry 51 , Błonnik 32, sól 6,96 | E 2103kcal, B 93, T 65, w tym NKT 19, W 299, w tym cukry 56, Błonnik 27, sól 6,12 | E 2152kcal, B 106 , T 63, w tym NKT 22, W 306, w tym cukry 61, Błonnik 41, sól 9,76 |