

### Jadłospis na dzień: sobota 23.03.24

| DIETA  | ŚNIADANIE  | WAGA  | KCAL   | OBIAD  | WAGA   | KCAL   | KOLACJA   | WAGA  | KCAL                               |
|--|--|---|--|--|--|--|---|---|------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>2228kcal; 80,7gB;<br>78,4gT; 323,4gW   | -Zupa mleczna z kaszą manną<br>-Paszтет<br>-Ogórek kiszony<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,3,6,7</b>  | 250ml<br>80g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200 ml  | 170<br>105<br>16<br>74<br>299                | - Zupa kalafiorowa<br>-Klopsik wieprzowy w sosie własnym<br>-Ziemniaki z koperkiem<br>-Sałatka z buraczków<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b>  | 350ml<br>120g+<br>80g sos<br>200g<br>120g<br>200ml   | 118<br>448<br>138<br>92<br>56                      | -Serek topiony<br>-Wędlina wieprzowa<br>-Pomidor<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,7</b>                               | 17g<br>50g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml   | 51<br>100<br>16<br>74<br>299<br>26 |
|  | ŁATWOSTRAWNA<br>2197kcal; 82,4gB;<br>77,8gT; 315,4gW   | -Zupa mleczna z kaszą manną<br>-Paszтет<br>-Ogórek kiszony<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,3,6,7</b> | 250ml<br>80g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200 ml | 170<br>105<br>16<br>74<br>299  | - Zupa kalafiorowa<br>-Klopsik wieprzowy w sosie własnym<br>-Ziemniaki z koperkiem<br>- Sałatka z buraczków<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b> | 350ml<br>120g+<br>80g sos<br>200g<br>120g<br>200ml | 118<br>448<br>138<br>92<br>56   | -Wędlina wieprzowa<br>-Pomidor<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,7</b> | 60g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml |
| Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW<br>2235kcal; 83,3gB;<br>78,3gT; 322,9gW | - Zupa mleczna z musli 5 zbóż<br>-Paszтет<br>-Ogórek kiszony<br>-Masło<br>- Pieczywo razowe<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,3,6,7</b>  | 250ml<br>80g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200 ml  | 270<br>105<br>16<br>74<br>268                | - Zupa kalafiorowa<br>-Klopsik wieprzowy w sosie własnym<br>-Ziemniaki z koperkiem<br>- Sałatka z buraczków<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b> | 350ml<br>120g+<br>80g sos<br>200g<br>120g<br>200ml   | 118<br>448<br>138<br>92<br>56                      | -Wędlina wieprzowa<br>-Pomidor<br>-Masło<br>- Pieczywo razowe<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,7</b>   | 60g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml  | 120<br>16<br>74<br>268<br>26       |
|  | <b>II ŚNIADANIE</b>  |   |  | <b>PODWIECZOREK</b>  |  |  | <b>POSIŁEK NOCNY</b>  |   |                                    |
|  | Maślanka   | 150ml   | 49   | Drożdżówka – 1/2szt.   |  |  | Wędlina drobiowa  | 40g   | 56                                 |
|  | IIIp. – kisiel owocowy   | 150ml   | 23   |  |  |  | Masło   | 10g   | 74                                 |
|  |  |   |  |  |  | Pieczywo razowe                                    | 60g   | 134   |                                    |
| MIX  | -MIX zupy z kaszą manną<br>-MIX z wędliny drobiowej, jajko gotowane ,pomidor b/s, z dodatkiem kopru i masła 82% (10g)<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 250g<br>350g  | 170<br>520                                   | -MIX zupy kalafiorowej<br>-MIX II ziemniaki + klopsik w sosie + gotowane warzywa + masło 82% 15g<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)    | 350g<br>400g   | 141<br>736   | -Sok pomidorowy<br>-MIX II mięsa drobiowego gotowanego z gotowaną pieczarką, jajkiem gotowanym i pietruszką,<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 100ml<br>300g   | 16<br>445                          |

## Jadłospis na dzień: niedziela 24.03.24

| DIETA   | ŚNIADANIE  | WAGA   | KCAL | OBIAD   | WAGA    | KCAL | KOLACJA   | WAGA  | KCAL |
|---|--|--------|------|---|---------|------|---|-------|------|
| PODSTAWOWA<br>2248kcal; 103,1gB;<br>73,1gT; 325,0gW                                       | -Zupa mleczna z płatkami ryżowymi  | 250ml  | 180  | - Rosół z makaronem   | 350ml   | 150  | -Pasta z tuńczyka i twarogu z jogurtem  | 80g   | 120  |
|   | -Jajecznica  | 100g   | 140  | -Sznycel drobiowy   | 120g    | 375  | -Ogórek   | 80g   | 16   |
|   | -Pomidor   | 80g    | 16   | -Ziemniaki z koperkiem  | 200g    | 138  | -Masło  | 10g   | 74   |
|   | -Masło   | 10g    | 74   | - Modra na ciepło   | 120g    | 123  | -Pieczywo mieszane  | 150g  | 299  |
|   | -Pieczywo mieszane   | 150g   | 299  | -Kompot bez cukru   | 200ml   | 56   | -Herbata owocowa bez cukru  | 200ml | 26   |
|   | -Kawa zbożowa z mlekiem  | 200 ml | 102  | <b>Alergeny: 1,3,7,9</b>  |         |      | <b>Alergeny: 1,4,7</b>  |       |      |
| ŁATWOSTRAWNA<br>2090kcal; 92,1gB;<br>69,7gT; 304,4gW                                      | - Zupa mleczna z płatkami ryżowymi   | 250ml  | 180  | - Rosół z makaronem   | 350ml   | 150  | - Pasta z tuńczyka i twarogu z jogurtem   | 80g   | 120  |
|   | -Jajko gotowane  | 50g    | 78   | -Bitka drobiowa w sosie koperkowym  | 120g+   | 320  | -Ogórek   | 80g   | 16   |
|   | -Wędlna drobiowa   | 20g    | 31   | -Ziemniaki z koperkiem  | 80g sos |      | -Masło  | 10g   | 74   |
|   | -Pomidor   | 80g    | 16   | - Pieczona marchew  | 200g    | 138  | -Pieczywo mieszane  | 150g  | 299  |
|   | -Masło   | 10g    | 74   | -Kompot bez cukru   | 120g    | 51   | -Herbata owocowa bez cukru  | 200ml | 26   |
|   | -Pieczywo mieszane   | 150g   | 299  | <b>Alergeny: 1,7,9</b>  | 200ml   | 56   | <b>Alergeny: 1,4,7</b>  |       |      |
|   | -Kawa zbożowa z mlekiem  | 200 ml | 102  |   |         |      |   |       |      |
| Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW<br>2088kcal; 91,0gB;<br>74,8gT; 299,5gW | -Zupa mleczna z ryżem brązowym   | 250ml  | 180  | - Rosół z makaronem razowym   | 350ml   | 138  | - Pasta z tuńczyka i twarogu z jogurtem   | 80g   | 120  |
|   | -Jajko gotowane  | 50g    | 78   | -Bitka drobiowa w sosie koperkowym  | 120g+   | 320  | -Ogórek   | 80g   | 16   |
|   | -Wędlna drobiowa   | 20g    | 31   | -Ziemniaki z koperkiem  | 80g sos |      | -Masło  | 10g   | 74   |
|   | -Pomidor b/s   | 80g    | 16   | - Modra na ciepło   | 200g    | 138  | -Pieczywo razowe  | 150g  | 268  |
|   | -Masło   | 10g    | 74   | -Kompot bez cukru   | 120g    | 123  | -Herbata owocowa bez cukru  | 200ml | 26   |
|   | - Pieczywo razowe  | 150g   | 268  | <b>Alergeny: 1,7,9</b>  | 200ml   | 56   | <b>Alergeny: 1,4,7</b>  |       |      |
|   | -Kawa zbożowa z mlekiem  | 200 ml | 102  |   |         |      |   |       |      |
|   | <b>II ŚNIADANIE</b>  |        |      | <b>PODWIECZOREK</b>   |         |      | <b>POSIŁEK NOCNY</b>  |       |      |
|   | Jabłko   | 150g   | 75   | Jogurt naturalny – 1szt.  |         |      | Wędlna wieprzowa  | 40g   | 56   |
|   |  |        |      |   |         |      | Masło   | 10g   | 74   |
|   |  |        |      |   |         |      | Pieczywo razowe   | 60g   | 134  |
| MIX   | -MIX zupy mlecznej z płatkami ryżowymi   | 250g   | 180  | -MIX zupy rosółu  | 350g    | 118  | -MIX II mięso gotowane drobiowo wieprzowe z brokułem, kalafiolem, serkiem kanapkowym i pietruszką | 350g  | 584  |
|   | -MIX z wędliny drobiowej, jajko gotowane ,pomidor b/s, z dodatkiem kopru i masła 82% (10g) | 350g   | 584  | -MIX II kurczak gotowany w sosie + ziemniaki + gotowana marchew + masło 82% 15g | 400g    | 624  | Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)   |       |      |
|   | Również dla diety miksowanej   |        |      | Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)                           |         |      |   |       |      |

### Jadłospis na dzień: poniedziałek 25.03.24

| DIETA   | ŚNIADANIE   | WAGA  | KCAL                          | OBIAD  | WAGA                                  | KCAL                    | KOLACJA   | WAGA                                      | KCAL                               |
|---|---|---|-------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------|---|---|------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>2291kcal; 72,7B;<br>74,5gT; 393,6gW   | -Zupa mleczna z płatkami owsianymi<br>-Parówka drobiowa na ciepło z ketchupem<br>-Pomidor<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>                              | 250ml<br>1,5szt + 20g<br>60g<br>10g<br>150g<br>200 ml | 270<br>200<br>16<br>74<br>299 | -Krupnik jęczmienny<br>- Kopytka z sosem pieczarkowym<br><br>- Surówka z selera<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b>                     | 350ml<br>200g + 150g<br>120g<br>200ml | 122<br>411<br>107<br>56 | -Polędwica drobiowa<br>-Ser żółty<br>-Ogórek<br>-Masło<br>-Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>      | 30g<br>40g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml | 53<br>128<br>16<br>74<br>299<br>26 |
| ŁATWOSTRAWNA<br>2238kcal; 66,2gB;<br>69,2gT; 394,8gW                                      | -Zupa mleczna z płatkami owsianymi<br>-Parówka drobiowa na ciepło<br>- Pomidor<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>   | 250ml<br>1,5szt<br>80g<br>10g<br>150g<br>200 ml       | 270<br>180<br>16<br>74<br>299 | -Krupnik jęczmienny<br>- Kopytka z sosem warzywnym<br><br>- Gotowany kalafior<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b>                       | 350ml<br>200g + 150g<br>120g<br>200ml | 122<br>429<br>40<br>56  | -Polędwica drobiowa<br>-Paszтет<br>-Ogórek<br>-Masło<br>-Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>        | 30g<br>40g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml | 53<br>144<br>16<br>74<br>299<br>26 |
| Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW<br>2243kcal; 67,6gB;<br>72,0gT; 398,0gW | -Zupa mleczna z płatkami owsianymi<br>-Parówka drobiowa na ciepło<br>- Pomidor<br>-Masło<br>- Pieczywo razowe<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>   | 250ml<br>1,5szt<br>80g<br>10g<br>150g<br>200 ml       | 270<br>180<br>16<br>74<br>268 | -Krupnik jęczmienny<br>- Kopytka z sosem warzywnym<br><br>- Surówka z selera<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b>                        | 350ml<br>200g + 150g<br>120g<br>200ml | 122<br>429<br>107<br>56 | -Polędwica drobiowa<br>-Paszтет<br>-Ogórek<br>-Masło<br>-Pieczywo razowe<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>          | 30g<br>40g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml | 53<br>144<br>16<br>74<br>268<br>26 |
|   | <b>II ŚNIADANIE</b>   |   |                               | <b>PODWIECZOREK</b>  |                                       |                         | <b>POSIŁEK NOCNY</b>  |   |                                    |
|   | Sok pomidorowy  | 100ml   | 16                            | Jabłko pieczone – 120g   |                                       |                         | Pomidor   | 40g                                       | 12                                 |
|   | Wafel ryżowy  | 1szt  | 32                            |  |                                       |                         | Masło   | 10g                                       | 74                                 |
|   |   |   |                               |  |                                       |                         | Pieczywo razowe   | 60g                                       | 134                                |
| MIX   | -MIX zupy mlecznej z płatkami owsianymi<br>-MIX z parówki drobiowej, jajko gotowane, pomidor b/s, z dodatkiem pietruszki i masła 82%<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 250g<br>350g  | 270<br>470                    | -MIX zupy krupniku<br>-MIX II kopytka z sosem jarzynowym + gotowana fasolka + masło 82% 15g<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 350g<br>400g                          | 198<br>648              | -MIX II mięsa drobiowego gotowanego, z jajkiem gotowanym, pietruszką i twarogiem<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 350g                                      | 740                                |

## Jadłospis na dzień: wtorek 26.03.24

| DIETA   | ŚNIADANIE  | WAGA   | KCAL                                     | OBIAD   | WAGA                                   | KCAL                          | KOLACJA   | WAGA                               | KCAL                         |
|---|--|--|--|---|--|-------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>2207kcal; 78,1gB;<br>65,1gT; 350,7gW  | -Zupa mleczna z kaszą jaglaną<br>-Dżem owocowy<br>-Wędlina drobiowa<br>-Pomidor<br>-Masło<br>-Pieczywo mieszane<br>-Kawa zbożowa<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>                             | 250ml<br>25g<br>40g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml | 270<br>45<br>63<br>16<br>74<br>299<br>15 | -Zupa ogórkowa<br>-Kąski drobiowe z warzywami<br>-Ryż na sypko<br>-Surówka z białej rzodkwi<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,7,9</b>                          | 350ml<br>200g<br>200g<br>120g<br>200ml | 148<br>296<br>252<br>92<br>56 | -Pieczeń myśliwska<br>-Bukiet warzyw<br>-Masło<br>-Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>                            | 60g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml | 126<br>16<br>74<br>299<br>26 |
| ŁATWOSTRAWNA<br>2145kcal; 74,4gB;<br>62,8gT; 334,4gW                                      | - Zupa mleczna z kaszą jaglaną<br>-Dżem owocowy<br>-Wędlina drobiowa<br>-Pomidor<br>-Masło<br>-Pieczywo mieszane<br>-Kawa zbożowa<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>                            | 250ml<br>25g<br>40g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml | 270<br>45<br>63<br>16<br>74<br>299<br>15 | -Zupa marchwianka<br>-Kąski drobiowe z warzywami (wersja łagodna)<br>- Ryż na sypko<br>-Gotowany brokuł<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,7,9</b>              | 350ml<br>200g<br>200g<br>120g<br>200ml | 138<br>296<br>252<br>40<br>56 | - Pieczeń myśliwska<br>- Bukiet warzyw<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>                         | 60g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml | 126<br>16<br>74<br>299<br>26 |
| Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW<br>2142kcal; 82,0gB;<br>68,3gT; 335,1gW | - Zupa mleczna z musli 5 zbóż<br>-Wędlina drobiowa<br>-Pomidor<br>-Masło<br>-Pieczywo razowe<br>-Kawa zbożowa<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>  | 250ml<br>60g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml        | 270<br>94<br>16<br>74<br>268<br>15       | -Zupa ogórkowa<br>- Kąski drobiowe z warzywami<br>- Ryż brązowy na sypko<br>-Surówka z białej rzodkwi<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,7,9</b>                | 350ml<br>200g<br>200g<br>120g<br>200ml | 148<br>296<br>263<br>92<br>56 | - Pieczeń myśliwska<br>- Bukiet warzyw<br>-Masło<br>- Pieczywo razowe<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>                           | 60g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml | 126<br>16<br>74<br>268<br>26 |
|   | <b>II ŚNIADANIE</b>  |  |  | <b>PODWIECZOREK</b>   |  |                               | <b>POSIŁEK NOCNY</b>  |                                    |                              |
|   | Kefir naturalny  | 150ml  | 77                                       | Pieczony kalafior – 120g  |  |                               | Wędlina wieprzowa   | 40g                                | 56                           |
|   | IIIp. – galaretka owocowa  | 150g   | 12                                       |   |  |                               | Masło   | 10g                                | 74                           |
|   |  |  |  |   |  |                               | Pieczywo razowe   | 60g                                | 134                          |
| MIX   | -MIX zupy mlecznej z ryżem<br>-MIX z wędliny drobiowej, jajko gotowane ,pomidor b/s, z dodatkiem pietruszki i masła 82% (10g)<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 250g<br>350g                                       | 170<br>520                               | -MIX zupy marchwiarki<br>-MIX II klopsik wieprzowy w sosie + ziemniaki + kalafior gotowany + masło 82% 15g<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 350g<br>400g                           | 150<br>636                    | -MIX mięso gotowane drobiowo wieprzowe z gotowaną włoszczyzną, serkiem kanapkowym i pietruszką<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 350g                               | 592                          |

### Jadłospis na dzień: środa 27.03.24

| DIETA  | ŚNIADANIE  | WAGA  | KCAL                                     | OBIAD  | WAGA   | KCAL                              | KOLACJA   | WAGA                                      | KCAL                               |
|--|--|---|--|--|--|-----------------------------------|---|---|------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b><br>2189kcal; 94,9gB;<br>77,7gT; 301,1gW  | -Zupa mleczna z ryżem<br>-Jajko z majonezem<br>-Wędlna wieprzowa<br>-Pomidor<br>-Sałata<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,3,6,7,10</b>              | 250ml<br>50g+10g<br>20g<br>60g<br>20g<br>10g<br>150g<br>200ml | 170<br>128<br>40<br>12<br>3<br>74<br>299 | -Barszcz czerwony z ziemniakami<br>-Wątróbka z cebulą<br><br>-Ziemniaki gotowane<br>- Surówka z kapusty pekińskiej<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,7,9</b>                  | 350ml<br>150g+<br>20g<br>200g<br>120g<br>200ml | 150<br>300<br><br>138<br>91<br>56 | -Paszтет drobiowy<br>-Serek topiony<br>-Ogórek kiszony<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata z sokiem z cytryny bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,6,7</b>  | 60g<br>17g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml | 162<br>51<br>12<br>74<br>299<br>26 |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b><br>2087kcal; 96,8gB;<br>69,6gT; 298,2gW                                      | - Zupa mleczna z ryżem<br>-Jajko gotowane<br>-Wędlna wieprzowa<br>-Pomidor<br>-Sałata<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,3,7</b>                     | 250ml<br>50g<br>20g<br>60g<br>20g<br>10g<br>150g<br>200ml     | 170<br>78<br>40<br>12<br>3<br>74<br>299  | -Barszcz czerwony z ziemniakami<br>-Wątróbka z jabłkiem<br><br>-Ziemniaki gotowane<br>-Warzywa gotowane (brokuł, kalafior, marchew)<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,7,9</b> | 350ml<br>150g+<br>20g<br>200g<br>120g<br>200ml | 150<br>277<br><br>138<br>51<br>56 | -Paszтет drobiowy<br>-Ogórek kiszony<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata z sokiem z cytryny bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,6,7</b>                    | 80g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml        | 216<br>12<br>8<br>74<br>299<br>26  |
| <b>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br>2067kcal; 95,0gB;<br>80,0gT; 299,3gW | -Zupa mleczna z ryżem brązowym<br>- Jajko gotowane<br>-Wędlna wieprzowa<br>-Pomidor<br>-Sałata<br>-Masło<br>- Pieczywo razowe<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,3,6,7</b>            | 250ml<br>50g<br>20g<br>60g<br>20g<br>10g<br>150g<br>200ml     | 180<br>78<br>40<br>12<br>3<br>74<br>268  | -Barszcz czerwony z ziemniakami<br>-Wątróbka z jabłkiem<br><br>-Ziemniaki gotowane<br>- Surówka z kapusty pekińskiej<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,7,9</b>                | 350ml<br>150g+<br>20g<br>200g<br>120g<br>200ml | 150<br>277<br><br>138<br>91<br>56 | -Paszтет drobiowy<br>-Ogórek kiszony<br>-Masło<br>- Pieczywo razowe<br>-Herbata z sokiem z cytryny bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,6,7</b>                      | 80g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml        | 216<br>12<br>74<br>268<br>26       |
|  | <b>II ŚNIADANIE</b>  |   |  | <b>PODWIECZOREK</b><br>Sok owocowy – 200ml   |  |                                   | <b>POSIŁEK NOCNY</b>  |   |                                    |
|  | Maślanka   | 150ml   | 49                                       |  |  |                                   | Jajko gotowane  | 50g                                       | 55                                 |
|  | IIIp. – wafel ryżowy   | 2szt  | 64                                       |  |  |                                   | Masło   | 10g                                       | 74                                 |
|  |  |   |  |  |  |                                   | Pieczywo razowe   | 60g                                       | 134                                |
| <b>MIX</b>   | -MIX zupy z kaszą jaglaną<br>-MIX z wędliny drobiowej, jajko gotowane ,pomidor b/s, z dodatkiem kopru i masła 82% (10g)<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 250g<br>350g  | 270<br>520                               | -MIX barszczu czerwonego<br>-MIX II wątróbki z jabłkiem + ziemniaki + warzywa gotowane + masło 82% 15g<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)                    | 350g<br>400g                                   | 150<br>721                        | -MIX II pasta z mięsa drobiowo wieprzowego, brokuł, jajko, kalafior i pietruszką ,z masłem 82% (10g)<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 300g                                      | 640                                |

### Jadłospis na dzień: czwartek 28.03.24

| DIETA  | ŚNIADANIE   | WAGA   | KCAL                                | OBIAD   | WAGA                                   | KCAL                           | KOLACJA   | WAGA                                      | KCAL                              |
|--|---|--|-------------------------------------|---|--|--------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b><br>2292kcal; 84,5gB;<br>81,1gT; 343,7gW  | -Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi<br>-Kiełbasa śląska z rusztu z ketchupem<br>-Ogórek<br>-Masło<br>-Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b> | 250ml<br>80g+20g<br>60g<br>10g<br>150g<br>200 ml | 223<br>170<br>16<br>74<br>299<br>26 | -Zupa pomidorowa z ryżem<br>-Kotlet mielony<br>-Ziemniaki gotowane<br>-Marchewka z groszkiem<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b>                     | 350ml<br>120g<br>200g<br>120g<br>200ml | 114<br>440<br>138<br>105<br>56 | -Wędlina drobiowa<br>-Ser żółty<br>- Bukiet warzyw<br>-Masło<br>-Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>                                | 40g<br>25g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml | 60<br>81<br>16<br>74<br>299<br>26 |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b><br>2134kcal; 81,0gB;<br>72,4gT; 329,0gW                                      | - Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi<br>-Parówka drobiowa<br>-Ogórek<br>-Masło<br>-Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>                    | 250ml<br>1,5szt<br>80g<br>10g<br>150g<br>200 ml  | 223<br>180<br>16<br>74<br>299<br>26 | -Zupa pomidorowa z ryżem<br>- Kotlet mielony na parze<br>- Ziemniaki gotowane<br>-Marchewka z groszkiem<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b>          | 350ml<br>120g<br>200g<br>120g<br>200ml | 114<br>323<br>138<br>105<br>56 | - Wędlina drobiowa<br>- Bukiet warzyw<br>-Masło<br>-Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>   | 60g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml        | 90<br>16<br>74<br>299<br>26       |
| <b>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br>2109kcal; 87,8gB;<br>70,2gT; 323,9gW | - Zupa mleczna z płatkami owsianymi<br>-Kiełbasa śląska na ciepło<br>-Ogórek<br>-Masło<br>-Pieczywo razowe<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>                  | 250ml<br>80g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200 ml     | 270<br>170<br>16<br>74<br>268<br>26 | -Zupa pomidorowa z ryżem brązowym<br>- Kotlet mielony na parze<br>- Ziemniaki gotowane<br>-Marchewka z groszkiem<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b> | 350ml<br>120g<br>200g<br>120g<br>200ml | 114<br>323<br>138<br>105<br>56 | - Wędlina drobiowa<br>- Bukiet warzyw<br>-Masło<br>-Pieczywo razowe<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,6,7</b>   | 60g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200ml        | 90<br>16<br>74<br>268<br>26       |
|  | <b>II ŚNIADANIE</b>   |  |                                     | <b>PODWIECZOREK</b>   |  |                                | <b>POSIŁEK NOCNY</b>  |   |                                   |
|  | Sok pomidorowy  | 100ml  | 16                                  | Owoc – 1szt.  |  |                                | Wędlina drobiowa  | 40g                                       | 43                                |
|  | Wafel ryżowy  | 1szt   | 32                                  |   |  |                                | Masło   | 10g                                       | 74                                |
|  |   |  |                                     |   |  | Pieczywo razowe                | 60g   | 134                                       |                                   |
| <b>MIX</b>   | -MIX zupy z płatkami kukurydzianymi<br>-MIX z wędliny drobiowej, parówki, pomidor b/s, z dodatkiem kopru i masła 82% (10g)<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 250g<br>350g                                     | 223<br>520                          | -MIX zupy bulionu<br>-MIX II kęski drobiowe z warzywami + ryż + buraczki + masło 82% (15g)<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)               | 350g<br>400g                           | 138<br>731                     | -MIX II pasta z wędliny z jajkiem gotowanym, gotowanym kurczakiem, kalafiolem i pietruszką z dodatkiem masła 82%<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 350g                                      | 594                               |

### Jadłospis na dzień: piątek 29.03.24

| DIETA  | ŚNIADANIE   | WAGA   | KCAL   | OBIAD  | WAGA   | KCAL                                   | KOLACJA   | WAGA  | KCAL                                |
|--|---|--|--|--|--|--|---|---|-------------------------------------|
| PODSTAWOWA<br>2131kcal; 86,4gB;<br>82,2gT; 262,2gW   | -Zupa mleczna z kaszą manną<br>-Twaróg ze śmietaną i rzodkiewką<br>-Ogórek świeży<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,7</b>                    | 250ml<br>80g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200 ml   | 160<br>160<br>16<br>74<br>299                | -Zupa grochowa<br>-Ryba po grecku<br>-Ziemniaki z koperkiem<br>-Surówka z kiszzonej kapusty<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,4,9</b>                   | 350ml<br>120g<br>200g<br>120g<br>200ml   | 228<br>210<br>138<br>79<br>56          | -Sałatka jarzynowa z majonezem<br>- Wędlina drobiowa<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b>         | 150g<br>30g<br>10g<br>150g<br>200ml   | 177<br>45<br>74<br>299<br>26        |
|  | ŁATWOSTRAWNA<br>2026kcal; 76,7gB;<br>78,4gT; 278,3gW  | - Zupa mleczna z kaszą manną<br>-Twaróg z jogurtem i natką pietruszki<br>-Ogórek świeży<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,7</b> | 250ml<br>80g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200 ml | 160<br>153<br>16<br>74<br>299  | -Zupa brokułowa z ziemniakami<br>-Ryba po grecku<br>-Ziemniaki z koperkiem<br>-Gotowany szpinak<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,4,7,9</b> | 350ml<br>120g<br>200g<br>120g<br>200ml | 118<br>210<br>138<br>51<br>56   | -Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym<br>- Wędlina drobiowa<br>-Masło<br>- Pieczywo mieszane<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b> | 150g<br>30g<br>10g<br>150g<br>200ml |
| Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW<br>2054kcal; 79,7gB;<br>81,6gT; 284,1gW | - Zupa mleczna z musli 5 zbóż<br>-Twaróg z jogurtem i natką pietruszki<br>-Ogórek świeży<br>-Masło<br>- Pieczywo razowe<br>-Herbata<br><b>Alergeny: 1,7</b>               | 250ml<br>80g<br>80g<br>10g<br>150g<br>200 ml   | 270<br>153<br>16<br>74<br>268                | -Zupa brokułowa z ziemniakami<br>-Ryba po grecku<br>-Ziemniaki z koperkiem<br>- Surówka z kiszzonej kapusty<br>-Kompot bez cukru<br><b>Alergeny: 1,4,7,9</b> | 350ml<br>120g<br>200g<br>120g<br>200ml   | 118<br>210<br>138<br>79<br>56          | -Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym<br>- Wędlina drobiowa<br>-Masło<br>- Pieczywo razowe<br>-Herbata owocowa bez cukru<br><b>Alergeny: 1,3,7,9</b> | 150g<br>30g<br>10g<br>150g<br>200ml   | 169<br>45<br>74<br>268<br>26        |
|  | <b>II ŚNIADANIE</b>   |  |  | <b>PODWIECZOREK</b>  |  |  | <b>POSIŁEK NOCNY</b>  |   |                                     |
|  | Jabłko  | 150ml  | 75   | Jogurt owocowy – 1szt.   |  |  | Szynka wieprzowa  | 40g   | 63                                  |
|  |   |  |  |  |  |  | Masło   | 10g   | 74                                  |
|  |   |  |  |  |  | Pieczywo razowe                        | 60g   | 134   |                                     |
| MIX  | -MIX zupy mlecznej z makaronem<br>-MIX pasty z twarogu, wędliny, pomidor b/s, z dodatkiem pietruszki i masła 82%<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna) | 250g<br>350g   | 240<br>470                                   | -MIX zupy brokułowej<br>-MIX II ryba po grecku+ ziemniaki + kalafior gotowany + masło 82% 15g<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)       | 350g<br>400g   | 186<br>618                             | -Sok pomidorowy<br>-MIX II sałatki ziemniaczanej i wędliny z dodatkiem masła 82%<br>Również dla diety miksowanej do sondy (postać płynna)               | 100ml<br>350g   | 16<br>523                           |