Jadłospis tygodniowy 14.10.2024 – 20.10.2024							
Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta bogatobiałkowa	Dieta bezmleczna
14.10.2024	Śniadanie	Kasza manna na mleku 40/250ml Kiełbasa podwawelska 50g Chrzan 30g Papryka 80g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g Herbata b/c 250ml	Kasza manna na mleku 40/250ml Kiełbasa podwawelska 50g Bukiet warzyw gotowany 80g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 400g Herbata b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml Kiełbasa szynkowa 50g Papryka 80g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g Herbata b/c 250ml	Kasza manna na mleku 40/250ml Kiełbasa szynkowa 50g Bukiet warzyw gotowany 80g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 400g Herbata b/c 250ml	Kasza manna na mleku 40/250ml Serek naturalny 150g Bukiet warzyw gotowany 80g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 400g Herbata b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml Kiełbasa szynkowa 50g Bukiet warzyw gotowany 80g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 100g Herbata b/c 250ml
	II śniadanie	-	-	Sok warzywny 330ml	-	-	-
	Obiad	Zupa z soczewicy 500ml Makaron z serem białym 80/80g Brokuł gotowany 100g Kompot 250ml	Zupa Solferino 500ml Makaron z serem białym 80/80g Brokuł gotowany 100g Kompot 250ml	Zupa z soczewicy 500ml Makaron pełn. z serem białym 80/80g Brokuł gotowany 100g Kompot b/ 250ml	Zupa Solferino 500ml Makaron z serem białym 80/80g Brokuł gotowany 100g Kompot 250ml	Zupa Solferino 500ml Makaron z serem białym 80/80g Brokuł gotowany 100g Kompot 250ml	Zupa Solferino 500ml Makaron z serem białym 80/80g Brokuł gotowany 100g Kompot 250ml
	Podwieczorek	-	-	Kefir naturalny 200g	-	-	-
	Kolacja	Mix sałat ze słonecznikiem 30/5g Ser feta 50 g Pomidor 80g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g	Mix sałat 30g Ser feta 50 g Pomidor 80g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 400g	Mix sałat ze słonecznikiem 30/5g Ser feta 50g Pomidor 80 g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g	Mix sałat ze słonecznikiem 30/5g Ser feta 50g Pomidor 80g Margaryna b/ml/ 15g Chleb pszenny zwykły 60g Bułka pszenna 400g	Mix sałat ze słonecznikiem 30/5g Ser feta 50g Pomidor 80g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 400g	Mix sałat ze słonecznikiem 30/5g Ser feta 50g Pomidor 80 g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 100g
	Na noc	Jabłko (1szt.) 180g	Jabłko (1szt.) 180g	Jabłko (1szt.) 180g	Jabłko (1szt.) 180g	Jabłko (1szt.) 180g	Jabłko (1szt.) 180g

Jadłospis tygodniowy 14.10.2024 – 20.10.2024							
Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta bogatobiałkowa	Dieta bezmleczna
15.10.2024	Śniadanie	Makaron gotowany na mleku 30g/250ml Pasta z dorsza 50g Mix sałat ze słonecznikiem i pomidorem 100g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g Herbata b/c 250 ml	Makaron gotowany na mleku 30g/250ml Pasta z dorsza 120g Mix sałat z pomidorem 100g Masło extra 15g Chleb zwykły 50g Bułka pszenna 400g Herbata b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 250ml Pasta z dorsza50g Mix sałat ze słonecznikiem i pomidorem 100g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g Herbata b/c 250 ml	Makaron gotowany na mleku 30g/250ml Pasta z dorsza 50g Mix sałat ze słonecznikiem i pomidorem 100g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 400g Herbata b/c 250ml	Makaron gotowany na mleku 30g/250ml Pasta z dorsza 50g Mix sałat ze słonecznikiem i pomidorem 100g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 400g Herbata b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml Dorsz gotowany w jarzynach 120/50g Mix sałat z pomidorem 100g Margaryna b/ml 15g Chleb pszenny zwykły 100g Herbata b/c 250ml
	II śniadanie	-	-	Chleb razowy 30g, masło extra 10g, jajko gotowane (1szt) 50g, pomidor 50g	-	-	-
	Obiad	Zupa wiejska 500ml Risotto z kurczakiem i warzywami 80/100/50g Sos koperkowy 100ml Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa wiejska 500ml Risotto z kurczakiem i warzywami 80/100/50g Sos koperkowy 100ml Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa wiejska z makaronem peł. 500ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 120/50g Ryż brązowy 80g Mizeria z jogurtem 100g Kompot b/c 250ml	Zupa wiejska 500ml Risotto z kurczakiem i warzywami 80/100/50g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa wiejska 500ml Risotto z kurczakiem i warzywami 80/100/50g Sos koperkowy 100ml Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa wiejska 500ml Risotto z kurczakiem i warzywami 80/100/50g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml
	Podwieczorek	-	-	Brzoskwinia (2szt) 170g	-	-	-
	Kolacja	Kawa zbożowa na mleku-250 ml wędlina z kurczaka 50g fasolka szparagowa z wody 80g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 400g	Kwa zbożowa na mleku-250ml wędlina z kurczaka 50g fasolka szparagowa z wody 80g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 400g	Kawa zbożowa na mleku-250ml wędlina z kurczaka 50g fasolka szparagowa z wody 80g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g	Kawa zbożowa na mleku-250ml wędlina z kurczaka50g fasolka szparagowa z wody 80g Margaryna b/ml/ 15g Chleb pszenny zwykły 60g Bułka pszenna 400g	Kawa zbożowa na mleku-250ml, wędlina z kurczaka 50g fasolka szparagowa z wody 80g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 400g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, wędlina z kurczaka 50g, fasolka szparagowa z wody 80g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 100g
	Na noc	Herbatniki (5szt.) 20g	Herbatniki (5szt.) 20g	Jabłko (1szt.) 180g	Herbatniki (5szt.) 20g	Herbatniki (5szt.) 20g	Herbatniki (5szt.) 20g

Jadłospis tygodniowy 14.10.2024 – 20.10.2024							
Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta bogatobiałkowa	Dieta bezmleczna
16.10.2024	Śniadanie	Płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml Baleron 50g Papryka 80g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g Herbata b/c 250ml	Płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml Kiełbasa krakowska 50g Ogórek 80g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml Kiełbasa krakowska 50g Papryka 80g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g Herbata b/c 250ml	Płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml Kiełbasa krakowska 50g Papryka 80g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml Kurczak gotowany 50g Papryka 80g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml Kiełbasa krakowska 50g Papryka 80g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 100g Herbata b/c 250ml
	II śniadanie	-	-	Kefir naturalny 200g	-	-	-
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Dorsz pieczony 120g Ziemniaki 400g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Dorsz pieczony 120g Ziemniaki 400g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 500ml Dorsz pieczony 120g Ziemniaki 400g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g Kompot b/ 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Dorsz pieczony 120g Ziemniaki 400g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Dorsz pieczony 120g Ziemniaki 400g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Dorsz pieczony 120g Ziemniaki 400g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml
	Podwieczorek	-	-	Brzoskwinia (2szt) 170g	-	-	-
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Jogurt Skyr 150g Dżem 50g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Jogurt Skyr 150g Dżem 50g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Jogurt Skyr 150g Jajko gotowane (1szt) 50g Papryka 80g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Jogurt Skyr 150g Dżem 50g Margaryna b/ml/ 15g Chleb pszenny zwykły 60g Bułka pszenna 50g	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Jogurt Skyr 150g Dżem 50g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g	Kawa zbożowa bez mleka 250 ml Jajko gotowane 1sz) 50g Dżem 50g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 100g
	Na noc	Sałatka owocowa (jabłko-pomarańcz-kiwi) 150g Wafle ryżowe (2szt)	Sałatka owocowa (jabłko-pomarańcz-kiwi) 150g Wafle ryżowe (2szt)	Sałatka owocowa (jabłko-pomarańcz-kiwi) 150g Wafle ryżowe (2szt)	Sałatka owocowa (jabłko-pomarańcz-kiwi) 150g Wafle ryżowe (2szt)	Sałatka owocowa (jabłko-pomarańcz-kiwi) 150g Wafle ryżowe (2szt)	Sałatka owocowa (jabłko-pomarańcz-kiwi) 150g Wafle ryżowe (2szt)

Jadłospis tygodniowy 14.10.2024 – 20.10.2024							
Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta bogatobiałkowa	Dieta bezmleczna
17.10.2024	Śniadanie	kasza manna na mleku 250/40g szynka gotowana 50g ogórek zielony 50g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g Herbata b/c 250ml	kasza manna na mleku 250/40g szynka gotowana 50g ogórek zielony 50g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Zupa ziemniaczane kasza manna na mleku 250/40g szynka gotowana 50g **ogórek zielony 50g** Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g Herbata b/c 250ml	kasza manna na mleku 250/40g szynka gotowana 50g ogórek zielony 50g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	kasza manna na mleku 250/40g szynka gotowana 50g ogórek zielony 50g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Zupa ziemniaczane kasza manna na mleku 250/40g szynka gotowana 50g **ogórek zielony 50g** Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 100g Herbata b/c 250ml
	II śniadanie	-	-	Skyr 150g	-	-	-
	Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 500ml kotlet rybno-warzywny 120g kasza gryczana 80g buraczki gotowane 150g Kompot 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 500ml kotlet rybno-warzywny 120g kasza gryczana 80g buraczki gotowane 150g Kompot 250ml	zzupa pomidorowa z ryżem brąz500ml kotlet rybno-warzywny 120g kasza gryczana 80g sałatka z ogórka kiszonego 100g Kompot b/c 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 500ml kotlet rybno-warzywny 120g kasza gryczana 80g buraczki gotowane 150g Kompot 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 500ml kotlet rybno-warzywny 120g kasza gryczana 80g buraczki gotowane 150g Kompot 250ml	zupa pomidorowa z ryżem bez jogurtu500ml kotlet rybno-warzywny 120g kasza gryczana 80g, **buraczki gotowane 150g** Kompot 250ml
	Podwieczorek	-	-	Kisiel z jabłek 250ml	-	-	-
	Kolacja	płatki owsiane na mleku 30/250 jajko gotowane (2szt) 100g buraczki z jabłkiem 80g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane na mleku 30/250 jajko gotowane (2szt) 100g buraczki z jabłkiem 80g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane na mleku 30/250 jajko gotowane (2szt) 100g brokuł z wody 80g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki owsiane na mleku 30/250 jajko gotowane (2szt) 100g buraczki z jabłkiem 80g Margaryna b/ml/ 15g Chleb pszenny zwykły 60g Bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane na mleku 30/250 jajko gotowane (2szt) 100g buraczki z jabłkiem 80g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g herbata b/c 250mll	Zupa ziemniaczana 250ml jajko gotowane (2szt) 100g buraczki z jabłkiem 80g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	Na noc	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml

Jadłospis tygodniowy 14.10.2024 – 20.10.2024							
Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta bogatobiałkowa	Dieta bezmleczna
18.10.2024	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 30g/250ml Wędlina z kurczaka 50g Mix sałat z pomidorem 120g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 30g/250ml Wędlina z kurczaka 50g Mix sałat z pomidorem 120g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml Wędlina z kurczaka 50g Mix sałat z pomidorem 120g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 30g/250ml Wędlina z kurczaka 50g Mix sałat z pomidorem 120g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 30g/250ml Wędlina z kurczaka 50g Mix sałat z pomidorem 120g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml Wędlina z kurczaka 50g Mix sałat z pomidorem 120g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 100g Herbata b/c 250ml
	II śniadanie	-	-	Smothie (jabłko – pomarańcza) 150g	-	-	-
	Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 500ml Schab gotowany 120g Ziemniaki 400g Mix sałat z ogórkiem, słonecznikiem i jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 500ml Schab gotowany 120g Ziemniaki 400g Mix sałat z ogórkiem, słonecznikiem i jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem brąz. 500ml Schab gotowany 120g Ziemniaki 400g Mix sałat z ogórkiem, słonecznikiem i jogurtem 150g Kompot b/ 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 500ml Schab gotowany 120g Ziemniaki 400g Mix sałat z ogórkiem i jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 500ml Schab gotowany 120g Ziemniaki 400g Mix sałat z ogórkiem, słonecznikiem i jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 500ml Schab gotowany 120g Ziemniaki 400g Mix sałat z ogórkiem, słonecznikiem i jogurtem 150g Kompot 250ml
	Podwieczorek	-	-	Sałatka owocowa (jabłko-pomarańcza) 150g	-	-	-
	Kolacja	Skyr 150g Dżem 50g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g Herbata b/c 250ml	Skyr 150g Dżem 50g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Skyr 150g Papryka 80g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g Herbata b/c 250ml	Skyr 150g Dżem 50g Margaryna b/ml/ 15g Chleb pszenny zwykły 60g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Skyr 150g Dżem 50g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Skyr 150g Dżem 50g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 100g Herbata b/c 250ml
	Na noc	Pomarańcza (1szt) 160g	Pomarańcza (1szt) 160g	Pomarańcza (1szt) 160g	Pomarańcza (1szt) 160g	Pomarańcza (1szt) 160g	Pomarańcza (1szt) 160g

Jadłospis tygodniowy 14.10.2024 – 20.10.2024							
Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta bogatobiałkowa	Dieta bezmleczna
19.10.2024	Śniadanie	Płatki owsiane gotowane na mleku 30/250ml Pieczeń rzymska 50g Pomidor 80g Mix sałat 20g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g Herbata b/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 30/250ml Pieczeń rzymska 50g Pomidor 80g Mix sałat 20g Masło extra 15g Chleb zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 250ml Szynka gotowana 50g Pomidor 80g Mix sałat 20g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g Herbata b/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 30/250ml Szynka gotowana 50g Pomidor 80g Mix sałat 20g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 30/250ml Szynka gotowana 50g Pomidor 80g Mix sałat 20g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g Herbata b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml Szynka gotowana 50g Pomidor 80g Mix sałat 20g Margaryna b/ml 15g Chleb pszenny zwykły 100g Herbata b/c 250ml
	II śniadanie	-	-	Chleb razowy 30g, masło extra 10g, jajko gotowane (1szt) 50g, ogórek 50g	-	-	-
	Obiad	Krupnik ryżowy 20g/250ml Makaron z serem twarogowym i szpinakiem 80/80/80g Kompot 250ml	Krupnik ryżowy 20g/250ml Makaron z serem twarogowym i szpinakiem 80/80/80g Kompot 250ml	Krupnik ryżowy pełn. 20g/250ml Makaron pełn. z serem twarogowym i szpinakiem 80/80/80g Kompot b/c 250ml	Krupnik ryżowy 20g/250ml Makaron z serem twarogowym i szpinakiem 80/80/80g Kompot 250ml	Krupnik ryżowy 20g/250ml Makaron z serem twarogowym i szpinakiem 80/80/80g Kompot 250ml	Krupnik ryżowy 20g/250ml Makaron ze szpinakiem z cebulką i szynką80/80g Kompot 250ml
	Podwieczorek	-	-	Kisiel z mandarynek 250ml	-	-	-
	Kolacja	Kawa zbożowa 250ml Serek Bieluch 150g Dżem 50g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g	Kawa zbożowa 250ml Serek Bieluch 150g Dżem 50g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g	Kawa zbożowa 250ml Serek Bieluch 150g Krakowska 50g Pomidor 50g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g	Kawa zbożowa 250ml Serek Bieluch 150g Dżem 50g Margaryna b/ml/ 15g Chleb pszenny zwykły 60g Bułka pszenna 50g	Kawa zbożowa 250ml Serek Bieluch 150g Dżem 50g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g	Herbata b/c 250ml Krakowska 50g Pomidor 80g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 100g
	Na noc	Sok owocowy 330ml	Sok owocowy 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 330ml	Sok owocowy 330ml	Sok owocowy 330ml

Jadłospis tygodniowy 14.10.2024 – 20.10.2024							
Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta bogatobiałkowa	Dieta bezmleczna
20.10.2024	Śniadanie	kawa zbożowa na mleku 250ml twarożek 80g sałatka z cukini i pomidora 120g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g herbata 250ml	kawa zbożowa na mleku 250ml twarożek 80g sałatka z cukini i pomidora 120g Masło extra 15g Chleb zwykły 50g Bułka pszenna 50g herbata 250ml	kawa zbożowa na mleku 250ml twarożek 80g sałatka z cukini i pomidora 120g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g herbata 250ml	kawa zbożowa na mleku 250ml twarożek 80g sałatka z cukini i pomidora 120g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g herbata 250ml	kawa zbożowa na mleku 250ml twarożek 80g sałatka z cukini i pomidora 120g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g herbata 250ml	kawa zbożowa na mleku b/ml250ml kurczak gotowany 50g sałatka z cukini i pomidora 120g Margaryna b/ml 15g Chleb pszenny zwykły 100g herbata 250ml
	II śniadanie			Chleb razowy 30g, szynka gotowana 50g Pomidor 50g			
	Obiad	barszcz ukraiński 500ml kurczak gotowany 150g makaron 80g fasolka szparagowa z wody 100g kompot 250ml	barszcz czerwony z ziemniakami 500ml kurczak gotowany 150g makaron 80g fasolka szparagowa z wody 100g kompot 250ml	barszcz ukraiński 500ml kurczak gotowany 150g makaron peł 80g fasolka szparagowa z wody 100g kompot b/c250ml	barszcz czerwony z ziemniakami 500ml kurczak gotowany 150g makaron 80g fasolka szparagowa z wody 100g kompot 250ml	barszcz czerwony z ziemniakami 500ml kurczak gotowany 150g makaron 80g fasolka szparagowa z wody 100g kompot 250ml	barszcz czerwony z ziemniakami b/ jogurtu nat 500ml kurczak gotowany 150g makaron 80g fasolka szparagowa z wody 100g kompot 250ml
	Podwieczorek	-	-	Kefir naturalny 200g	-	-	-
	Kolacja	Mix sałat z pomidorem słonecznikiem i mozzarellą 35/50/5/50g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 60g Bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	Mix sałat z pomidorem słonecznikiem i mozzarellą 35/50/5/50g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	Mix sałat z pomidorem słonecznikiem i mozzarellą 35/50/5/50g Masło extra 15g Chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	Mix sałat z pomidorem słonecznikiem i mozzarellą 35/50/5/50g Margaryna b/ml/ 15g Chleb pszenny zwykły 60g Bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	Mix sałat z pomidorem słonecznikiem i mozzarellą 35/50/5/50g Masło extra 15g Chleb pszenny zwykły 50g Bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	Mix sałat z pomidorem słonecznikiem i kurczakiem gotowanym35/50/5/50g Margaryna b/ml. 15g Chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	Na noc	Nektarynka (1szt) 80g	Nektarynka (1szt) 80g	Nektarynka (1szt) 80g	Nektarynka (1szt) 80g	Nektarynka (1szt) 80g	Nektarynka (1szt) 80g