

## 12. DIETA PAPKOWATA

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
Śniadanie	Papka 500ml: Makaron 30g (1,3), mleko 200ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan ½ szt, woda Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7)	Papka 500ml: Kasza manna 30g (1), mleko 200ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), jabłko ½ szt, woda Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7)	Papka 500ml: Płatki owsiane 30g (1), mleko 100ml (7), maślanka 100ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), truskawki 100g, woda Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7)	Papka 500ml: Kasza kukurydziana 30g (1), mleko 200ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan ½ szt, woda Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7)
II śniadanie	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno- owocowy 100g	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno- owocowy 100g	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno- owocowy 100g	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno- owocowy 100g
Obiad	Papka 600ml: kasza manna 30g (1), gotowany schab wieprzowy 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 150g, bulion warzywny Kompot owocowy 250ml	Papka 600ml: makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, buraczki 150g, bulion warzywny Kompot owocowy 250ml	Papka 600ml: kasza jęczmienna 30g (1), mięso wieprzowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 150g, bulion warzywny Kompot owocowy 250ml	Papka 600ml: kasza jaglana 30g, mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 150g, bulion warzywny Kompot owocowy 250ml
Kolacja	Papka 500ml: pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), pomidory krojone w soku pomidorowym 150g, woda Herbata bez cukru 200ml	Papka 500ml: pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, ryba gotowana 60g (4), włoszczyzna gotowana 150g, woda Herbata bez cukru 200ml	Papka 500ml: pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, jajko gotowane 1szt (3), włoszczyzna gotowana 100g, szpinak gotowany 50g, woda Herbata bez cukru 200ml	Papka 500ml: pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), cukinia 100g, pomidor bez skóry 50g, woda Herbata bez cukru 200ml
II kolacja	Sok warzywno- owocowy 1szt	Sok warzywno- owocowy 1szt	Sok warzywno- owocowy 1szt	Sok warzywno- owocowy 1szt
	E: 2317kcal B: 111,52g T: 52,91g, w tym nkt: 19,92g W: 286,26g, w tym cukry: 61,07g Bł.: 23,84g Sól: 5,25g Sód: 2093,17mg	E: 2275kcal B: 108,09g T: 52,06g, w tym nkt: 18,95g W: 356,09g, w tym cukry: 62,27g Bł.: 27,23g Sól: 4,80g Sód: 1891,47mg	E: 2284kcal B: 105,56g T: 59,59g, w tym nkt: 22,94g W: 287,48g, w tym cukry: 50,64g Bł.: 28,43g Sól: 4,65g Sód: 1830,07mg	E: 2254kcal B: 100,47g T: 52,25g, w tym nkt: 19,12g W: 284,33g, w tym cukry: 64,90g Bł.: 24,87g Sól: 5,33g Sód: 2006,17mg

*Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby 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. DIETA PAPKOWATA

Posiłek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Papka 500ml: Makaron 30g (1,3), mleko 200ml (7), pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), dżem 50g, brzoskwinia 1szt, woda Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7)	Papka 500ml: Płatki jęczmienne 30g (1), mleko 100ml (7), kefir 100ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan ½ szt, woda Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7)	Papka 500ml: Płatki owsiane 30g (1), mleko 200ml (7), pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), dżem 50g, jabłko ½ szt, woda Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7)
II śniadanie	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno-owocowy 100g	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno-owocowy 100g	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno-owocowy 100g
Obiad	Papka 600ml: ryż 30g, ryba gotowana 100g (4), ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, włoszczyzna gotowana 150g, bulion warzywny Kompot owocowy 250ml	Papka 600ml: kasza manna 30g (1), schab wieprzowy gotowany 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, buraczki 150g, bulion warzywny Kompot owocowy 250ml	Papka 600ml: makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 150g, bulion warzywny Kompot owocowy 250ml
Kolacja	Papka 500ml: pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, jajko gotowane 1szt (3), pomidor bez skóry 100g, szpinak gotowany 50g, woda Herbata bez cukru 200ml	Papka 500ml: pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), włoszczyzna gotowana 100g, cukinia 50g, woda Herbata bez cukru 200ml	Papka 500ml: pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, jajko gotowane 1szt (3), marchew gotowana 100g, szpinak gotowany 50g, woda Herbata bez cukru 200ml
II kolacja	Sok warzywno-owocowy 1szt	Sok warzywno-owocowy 1szt	Sok warzywno-owocowy 1szt
	E: 2299kcal B: 102,39g T: 54,46g, w tym nkt: 19,73g W: 299,56g, w tym cukry: 65,19g Bł.: 26,42g Sól: 4,68g Sód: 1844,93mg	E: 2318kcal B: 109,91g T: 53,25g, w tym nkt: 19,99g W: 350,70g, w tym cukry: 68,46g Bł.: 27,84g Sól: 5,73g Sód: 2104,67mg	E: 2356kcal B: 102,10g T: 59,95g, w tym nkt: 22,81g W: 307,48g, w tym cukry: 67,39g Bł.: 28,10g Sól: 4,78g Sód: 1883,73mg

*Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby 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)*

## 14. DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
Śniadanie	Koktajl 500ml: Makaron 30g (1,3), mleko 300ml (7), cukier 10g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan ½ szt (120g), woda	Koktajl 500ml: Kasza manna 30g (1), mleko 300ml (7), cukier 10g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), jabłko ½ szt, woda	Koktajl 500ml: Płatki owsiane 30g (1), mleko 200ml (7), maślanka 100ml (7), cukier 10g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), truskawki 100g, woda	Koktajl 500ml: Kasza kukurydziana 30g (1), mleko 300ml (7), cukier 10g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan ½ szt, woda
II śniadanie	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno- owocowy 100g	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno- owocowy 100g	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno- owocowy 100g	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno- owocowy 100g
Obiad	Koktajl 600ml: kasza manna 30g (1), gotowany schab wieprzowy 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 100g, bulion warzywny	Koktajl 600ml: makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, buraczki 100g, bulion warzywny	Koktajl 600ml: kasza jęczmienna 30g (1), mięso wieprzowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 100g, bulion warzywny	Koktajl 600ml: kasza jaglana 30g, mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 100g, bulion warzywny
Kolacja	Koktajl 500ml: kasza manna 50g (1), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), pomidory krojone w soku pomidorowym 100g, woda	Koktajl 500ml: makaron 50g (1,3), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, ryba gotowana 60g (4), włoszczyzna gotowana 100g, woda	Koktajl 500ml: kasza jęczmienna 50g (1), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, jajko gotowane 1szt (3), włoszczyzna gotowana 50g, szpinak gotowany 50g, woda	Koktajl 500ml: kasza jaglana 50g, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), cukinia 50g, pomidor bez skóry 50g, woda
II kolacja	Sok warzywno- owocowy 1szt	Sok warzywno- owocowy 1szt	Sok warzywno- owocowy 1szt	Sok warzywno- owocowy 1szt
	E: 2030kcal B: 103,51g T: 51,91g, w tym nkt: 20,03g W: 231,46g, w tym cukry: 55,02g Bł.: 17,49g Sól: 3,51g Sód: 1433,80mg	E: 2011kcal B: 100,18g T: 52,54g, w tym nkt: 19,63g W: 282,71g, w tym cukry: 55,36g Bł.: 20,28g Sól: 3,05g Sód: 1270,70mg	E: 1994kcal B: 96,54g T: 59,26g, w tym nkt: 22,82g W: 232,53g, w tym cukry: 44,59g Bł.: 23,08g Sól: 2,93g Sód: 1220,60mg	E: 1978kcal B: 93,40g T: 52,52g, w tym nkt: 19,70g W: 228,13g, w tym cukry: 57,66g Bł.: 18,37g Sól: 3,60g Sód: 1393,20mg

*Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby 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)*

## 14. DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Posiłek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Koktajl 500ml: Makaron 30g (1,3), mleko 300ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), dżem 50g, brzoskwinia 1szt, woda	Koktajl 500ml: Płatki jęczmienne 30g (1), mleko 200ml (7), kefir 100ml (7), cukier 10g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan ½ szt, woda	Koktajl 500ml: Płatki owsiane 30g (1), mleko 300ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), dżem 50g, jabłko ½ szt, woda
II śniadanie	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno-owocowy 100g	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno-owocowy 100g	Jogurt naturalny 1szt (7), mus warzywno-owocowy 100g
Obiad	Koktajl 600ml: ryż 30g, ryba gotowana 100g (4), ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, włoszczyzna gotowana 100g, bulion warzywny	Koktajl 600ml: kasza manna 30g (1), schab wieprzowy gotowany 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, buraczki 100g, bulion warzywny	Koktajl 600ml: makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 100g, bulion warzywny
Kolacja	Koktajl 500ml: ryż 50g, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, jajko gotowane 1szt (3), pomidor bez skóry 50g, szpinak gotowany 50g, woda	Koktajl 500ml: kasza manna 50g (1), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), włoszczyzna gotowana 50g, cukinia 50g, woda	Koktajl 500ml: makaron 50g (1,3), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, jajko gotowane 1szt (3), marchew gotowana 50g, szpinak gotowany 50g, woda
II kolacja	Sok warzywno-owocowy 1szt	Sok warzywno-owocowy 1szt	Sok warzywno-owocowy 1szt
	E: 2016kcal B: 93,37g T: 53,53g, w tym nkt: 20,06g W: 248,16g, w tym cukry: 57,34g Bł.: 19,47g Sól: 2,98g Sód: 1241,95mg	E: 2035kcal B: 103,59g T: 52,57g, w tym nkt: 20,26g W: 275,30g, w tym cukry: 59,48g Bł.: 20,44g Sól: 3,97g Sód: 1477,20mg	E: 2090kcal B: 96,43g T: 60,27g, w tym nkt: 22,91g W: 251,18g, w tym cukry: 59,74g Bł.: 20,90g Sól: 3,06g Sód: 1274,25mg

*Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby 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)*

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

E - Wartość energetyczna [kcal],

B - Białko ogółem [g],

T – Tłuszcz [g],

w tym nkt – w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g],

W - Węglowodany ogółem [g],

W tym cukry - w tym cukry (mono- i disacharydy) [g],

Bł. - Błonnik pokarmowy [g],

Sól – Sól [g],

Sód- sól [mg]

***Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.***