


Dzień 1 CZWARTEK 18.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser topiony 2 plastry (7) pasztet wieprzowy 40g pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 2 plastry (7) pasztet wieprzowy 40g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 2 plastry (7) pasztet wieprzowy 40g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser topiony 2 plastry (7) pasztet wieprzowy 40g pomidor 30g
II Śniadanie	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)
Obiad	Zupa jarzynowa (7,9) 350ml Kiełbasa z rusztu z cebulką 120g ziemniaki 200g ogórek kiszony 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa (7,9) 350ml parówka 100g ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa (7,9) 350ml parówka 100g ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa (7,9) 350ml parówka 100g ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Budyń śmietankowy (7)	Budyń śmietankowy (7)	Budyń śmietankowy (7)	Budyń śmietankowy (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek zielony 40g ser biały 40 g (7) wędlina wieprzowa 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40 g (7) wędlina wieprzowa 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40 g (7) wędlina wieprzowa 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek zielony 40g wędlina wieprzowa 30g ser biały 40 g (7)
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), ser żółty 30g (7)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk
mgr Damian Białek

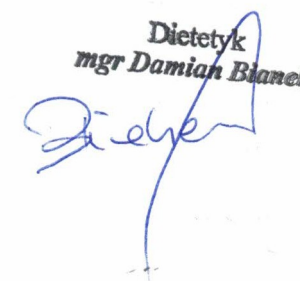


Dzień 2 PIĄTEK 19.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 50g (3) galart rybny 40g (4) pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 50g (3) galart rybny 40g (4) pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 50g (3)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 50g (3) galart rybny 40g (4) pomidor 40g
II Śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)
Obiad	Barszcz z makaronem (1,3,9)350ml, Gzika z warzywami 150g (7) ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Barszcz z makaronem (1,3,9)350ml, Gzika z warzywami 150g (7) ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Barszcz z makaronem (1,3,9)350ml, Gzika z warzywami 150g (7) ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Barszcz z makaronem (1,3,9)350ml, Gzika z warzywami 150g (7) ziemniaki 200g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Kisiel	Kisiel	Kisiel	Kisiel
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba po grecku 100g (1,3,9)	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba po grecku 100g (1,3,9)	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta warzywna 80g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba po grecku 100g (1,3,9)
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), twarożek 25g (7)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk
mgr Damian Białek

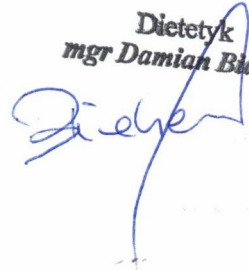


Dzień 3 SOBOTA 20.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Szynka wieprzowa 30g ser topiony 40g (7) ogórek kiszony 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Szynka wieprzowa 30g ser topiony 40g (7) pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Szynka wieprzowa 30g ser topiony 40g (7) pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Szynka wieprzowa 30g ser topiony 40g (7) ogórek kiszony 40g
II Śniadanie	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.
Obiad	Kalafiorowa (7,9,10) 300ml Kluski śląskie z cebulką i boczkiem 200g (1,3,7) kapusta gotowana 100g Kompot 200 ml	Kalafiorowa (7,9,10) 300ml pierogi z jabłkiem 6szt. (1,3,7) Śmietana 40g (7) Kompot 200 ml	Kalafiorowa (7,9,10) 300ml pierogi z jabłkiem 6szt. (1,3,7) Śmietana 40g (7) Kompot 200 ml	Kalafiorowa (7,9,10) 300ml Kluski śląskie z cebulką 200g (1,3,7) kapusta gotowana 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Kaszka manna z sokiem owocowym (7)	Kaszka manna z sokiem owocowym (7)	Kaszka manna z sokiem owocowym (7)	Kaszka manna z sokiem owocowym (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 50g (7) szynka drobiowa 30g papryka konserwowa 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 50g (7) szynka drobiowa 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 50g (7) szynka drobiowa 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 50g (7) szynka drobiowa 30g papryka konserwowa 30g
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), wędlina 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk
mgr Damian Białek



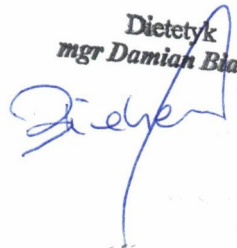
Dzień 4 NIEDZIELA 21.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g (7) szynka drobiowa 30g sałatka jarzynowa 80 g (3)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g (7) szynka drobiowa 30g warzywa na parze 50 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g (7) szynka drobiowa 30g warzywa na parze 50 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g (7) szynka drobiowa 30g sałatka jarzynowa 80 g (3)
II Śniadanie	Owsianka (7) 80g	Owsianka (7) 80g	Owsianka (7) 80g	Owsianka (7) 80g
Obiad	Pomidorowa (1,9) 350 ml Kotlet z piersi kurczaka 100g (1,3) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (1,9) 350 ml Pierś gotowana 100g (1,3) ziemniaki 200g sos śmietanowy (7) 80 ml buraczki 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (1,9) 350 ml Pierś gotowana 100g (1,3) ziemniaki 200g sos śmietanowy (7) 80 ml buraczki 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (1,9) 350 ml Kotlet z piersi kurczaka 100g (1,3) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Galaretka 150g bez cukru	Galaretka 150g bez cukru	Galaretka 150g bez cukru	Galaretka 150g bez cukru
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 30g (7) szynka wieprzowa 40g pasta warzywna 50g dżem 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 30g (7) szynka wieprzowa 40g pasta warzywna 50g dżem 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 30g (7) szynka wieprzowa 40g pasta warzywna 50g dżem 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 30g (7) szynka wieprzowa 40g pasta warzywna 50g
Posiłek nocny				masło 10g(7), ser topiony 1 plaster(7), Chleb pełnoziarnisty 50g (1)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk
mgr Damian Białek



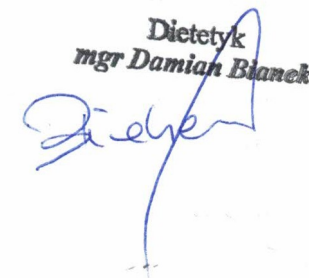
Dzień 5 PONIEDZIAŁEK 22.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 30g (7) szynka drobiowa 40 g sałatka szwedzka 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 30g (7) szynka drobiowa 40 g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 30g (7) szynka drobiowa 40 g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 30g (7) szynka drobiowa 40 g sałatka szwedzka 50g
II Śniadanie	Ryż z jabłkiem (7)	Ryż z jabłkiem (7)	Ryż z jabłkiem (7)	Ryż z jabłkiem (7)
Obiad	Krupnik 300 ml (1,7,9) sos boloński 150g (1,7,9) makaron 200g (1,3) Kompot 200 ml	Krupnik 300 ml (1,7,9) gulasz drobiowy 150g (1,7,9) ziemniaki 200g marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Krupnik 300 ml (1,7,9) gulasz drobiowy 150g (1,7,9) ziemniaki 200g marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Krupnik 300 ml (1,7,9) sos boloński 150g (1,7,9) makaron 200g (1,3) Kompot 200 ml
Podwieczorek	Budyń czekoladowy (7)	Budyń czekoladowy (7)	Budyń czekoladowy (7)	Budyń czekoladowy (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. 50g (3) szynka wieprzowa 40g ogórek zielony 30 g	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. 50g (3) szynka wieprzowa 40g pomidor 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. 50g (3) szynka wieprzowa 40g pomidor 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. 50g (3) szynka wieprzowa 40g pomidor 60g
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), wędlina 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk
mgr Damian Blaneł



Dzień 6 WTOREK 23.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet 40g pasta rybna 40 g (4) pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet 40g pasta rybna 40 g (4) pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet 40g pasta rybna 40 g (4) pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet 40g pasta rybna 40 g (4) pomidor 50g
II Śniadanie	Jogurt 1 szt (7)	Jogurt 1 szt (7)	Jogurt 1 szt (7)	Jogurt 1 szt (7)
Obiad	Brokułowa (1,3,7,9) 350ml Szyneł mielony 100g (1,3,7) ziemniaki 200g buraczki 100g Kompot 200 ml	Brokułowa (1,3,7,9) 350ml Udko gotowane 100g sos potrawkowy 80 ml (3,7) ziemniaki 200g warzyw na parze 100g Kompot 200 ml	Brokułowa (1,3,7,9) 350ml Udko gotowane 100g sos potrawkowy 80 ml (3,7) ziemniaki 200g warzyw na parze 100g Kompot 200 ml	Brokułowa (1,3,7,9) 350ml Udko gotowane 100g sos potrawkowy 80 ml (3,7) ziemniaki 200g warzyw na parze 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Płatki owsiane na mleku (1,7)	Płatki owsiane na mleku (1,7)	Płatki owsiane na mleku (1,7)	Płatki owsiane na mleku (1,7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasta wieprzowa z serem (7) 40g ogórek kiszony 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasta wieprzowa z serem (7) 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasta wieprzowa z serem (7) 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasta wieprzowa z serem (7) 40g ogórek kiszony 40g
Posiłek nocny				masło 10g(7), ser żółty (7)1 plaster, Chleb pełnoziarnisty 50g (1)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk
mgr Damian Białek

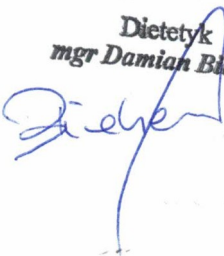


Dzień 7 ŚRODA 24.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały z zielenią 30g (7) wędlina drobiowa 30g papryka konserwowa 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały z zielenią 30g (7) wędlina drobiowa 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały z zielenią 30g (7) wędlina drobiowa 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały z zielenią 30g (7) wędlina drobiowa 30g papryka konserwowa 40g
II Śniadanie	Banan	Banan	Banan	Banan
Obiad	Kapuśniak (7,9) 350 ml Pieczeń rzymska 100g kasza (1) 200g sałatka z ogórków 100g kompot 200 ml	Kapuśniak (7,9) 350 ml Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki 200g sos biały lekki 80 ml (7) brokuł gotowany 100g kompot 200 ml	Kapuśniak (7,9) 350 ml Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki 200g sos biały lekki 80 ml (7) brokuł gotowany 100g kompot 200 ml	Kapuśniak (7,9) 350 ml Pieczeń rzymska 100g kasza (1) 200g sałatka z ogórków 100g kompot 200 ml
Podwieczorek	Galaretka bez cukru	Galaretka bez cukru	Galaretka bez cukru	Galaretka bez cukru
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g galart wieprzowy 40g wędlina wieprzowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g galart wieprzowy 40g wędlina wieprzowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g galart wieprzowy 40g wędlina wieprzowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g galart wieprzowy 40g wędlina wieprzowa 30g pomidor 40g
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g ,szynka drobiowa 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk
mgr Damian Blaneck



Dzień 8 CZWARTEK 25.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta z sera i suszonych pomidorów 30g (7) serek topiony 40g (7) ogórek zielony 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta z sera i suszonych pomidorów 30g (7) serek topiony 40g (7) pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta z sera i suszonych pomidorów 30g (7) serek topiony 40g (7) pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta z sera i suszonych pomidorów 30g (7) serek topiony 40g (7) ogórek zielony 30 g
II Śniadanie	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)
Obiad	Krupnik ryżowy (1,7,9) 350 ml Bigos wieprzowy 150g (1,3,9) ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Krupnik ryżowy (1,7,9) 350 ml Pierogi leniwe z serem na słodko 250g (1,3,7) Kompot 200 ml	Krupnik ryżowy (1,7,9) 350 ml Pierogi leniwe z serem na słodko 250g (1,3,7) Kompot 200 ml	Krupnik ryżowy (1,7,9) 350 ml Bigos wieprzowy 150g (1,3,9) ziemniaki 200g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Budyń (7)	Budyń (7)	Budyń (7)	Budyń (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g ser biały 30g (7) pomidor 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g ser biały 30g (7) pomidor 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g ser biały 30g (7) pomidor 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g ser biały 30g (7) pomidor 60g
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g , szynka drobiowa 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk
mgr Damian Błanek

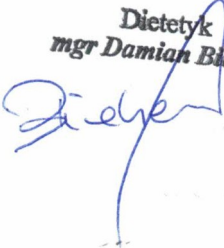


Dzień 9 PIĄTEK 26.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. (3) Pasta warzywna 40g pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. (3) Pasta warzywna 40g pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. (3) Pasta warzywna 40g pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. (3) Pasta warzywna 40g pomidor 30 g
II Śniadanie	Kisiel	Kisiel	Kisiel	Kisiel
Obiad	Krem warzywny (7,9) 350ml filet rybny 100g (1,3,4) ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g kompot 200g	Krem warzywny (7,9) 350ml filet rybny gotowany 100g (3) ziemniaki 200g kalafior gotowany 100g kompot 200g	Krem warzywny (7,9) 350ml filet rybny gotowany 100g (3) ziemniaki 200g kalafior gotowany 100g kompot 200g	Krem warzywny (7,9) 350ml filet rybny 100g (1,3,4) ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g kompot 200g
Podwieczorek	Ryż z musem jabłkowym (7)	Ryż z musem jabłkowym (7)	Ryż z musem jabłkowym (7)	Ryż z musem jabłkowym (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g (1,4) ser żółty 40g (7) dżem 20g ogórek 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g (1,4) ser żółty 40g (7) dżem 20g	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g dżem 20g pomidor 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g (1,4) ser żółty 40g (7) ogórek 60g
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g , ser żółty 25g (7)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk
mgr Damian Błanek

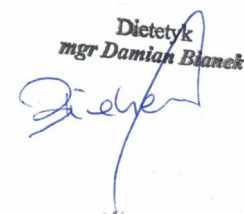


Dzień 10 SOBOTA 27.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g twaróg biały z zieleniną 45 g (7) sałatka makaronowa 70g (1,3,7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g twaróg biały z zieleniną 45 g (7) sałatka makaronowa 70g (1,3,7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g twaróg biały z zieleniną 45 g (7) sałatka makaronowa 70g (1,3,7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g twaróg biały z zieleniną 45 g (7) sałatka makaronowa 70g (1,3,7)
II Śniadanie	Kaszka manna z sokiem owocowym (1,7)	Kaszka manna z sokiem owocowym (1,7)	Kaszka manna z sokiem owocowym (1,7)	Kaszka manna z sokiem owocowym (1,7)
Obiad	Pieczarkowa (7,9) 350ml Kotlet schabowy (1,3,7) 100g ziemniaki 200g sałatka wiosenna 100g Kompot 200 ml	Pieczarkowa (7,9) 350ml Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki 200g sos szpinakowy 80 ml buraczki 100g Kompot 200 ml	Pieczarkowa (7,9) 350ml Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki 200g sos szpinakowy 80 ml buraczki 100g Kompot 200 ml	Pieczarkowa (7,9) 350ml Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki 200g sos szpinakowy 80 ml buraczki 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Pieczone jabłko 1 szt.	Pieczone jabłko 1 szt.	Pieczone jabłko 1 szt.	Pieczone jabłko 1 szt.
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g (7) wędlina drobiowa 30g papryka 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g (7) wędlina drobiowa 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g (7) wędlina drobiowa 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g (7) wędlina drobiowa 30g papryka 60g
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g , szynka drobiowa 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietyk
mgr Damian Blaneł



Zestawienie składników odżywczych DIETA PODSTAWOWA

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Energia (kcal)	2378	2307	2457	2554	2442	2352	2174	2368	2405	2467
Białko (g)	109.94	112.9	118.01	132.73	123.36	127.32	110.92	101.43	93.56	106.24
Błonnik pokarmowy (g)	36.33	50.75	43.81	42.43	35.1	41.2	39.4	44.19	50.08	42.04
Sól (g)	4.87	4.18	4	4.45	4.18	4.81	4.3	4.36	4.34	4.75
Tłuszcze (g)	84.61	68.69	69.92	81.52	58	76.15	48.34	79.01	78.29	78.12
Węglowodany (g)	310.54	345.72	357.68	341.43	369.72	310.83	342.46	329.32	366.06	352.56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37.83	27.67	32.22	33.93	28.1	30.03	21.95	29.42	28.21	32.11
Cukry (g)	52.56	73.72	86.14	93.78	60.76	67.54	91.24	65.02	81.79	79.64

Zestawienie składników odżywczych DIETA LEKKOSTRAWNA

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Energia (kcal)	2248	2255	2400	2500	2468	2375	2201	2371	2388	2518
Białko (g)	98.01	97.28	90.94	120.81	134.72	133.07	123.17	114.28	102.98	112.86
Błonnik pokarmowy (g)	29.65	38.56	28.07	29.81	32.59	32.95	28.13	25.83	38.78	35.98
Sól (g)	4.89	4.83	4.35	4.49	4.64	4.99	4.29	4.63	4.23	4.4
Tłuszcze (g)	62.68	63.84	76.61	71.17	61.88	70.43	44.22	64.61	68.49	66.77
Węglowodany (g)	336.93	354.12	349.88	354.05	357.86	318.24	341.38	348.24	370.63	385.58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32.04	26.91	44.07	33.4	25.75	30.95	22.47	29.99	28.49	30.75
Cukry (g)	61.22	71.93	94.01	88.73	68.45	67.18	99.42	53.38	78.23	84.95

Zestawienie składników odżywczych DIETA BIEGUNKOWA

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Energia (kcal)	2248	2259	2400	2500	2468	2375	2201	2371	2388	2518
Białko (g)	98.01	97.31	90.94	120.81	134.72	133.07	123.17	114.28	102.98	112.86
Błonnik pokarmowy (g)	29.65	38.58	28.07	29.81	32.59	32.95	28.13	25.83	38.78	35.98
Sól (g)	4.89	4.84	4.35	4.49	4.64	4.99	4.29	4.63	4.23	4.4
Tłuszcze (g)	62.68	63.88	76.61	71.17	61.88	70.43	44.22	64.61	68.49	66.77
Węglowodany (g)	336.93	354.17	349.88	354.05	357.86	318.24	341.38	348.24	370.63	385.58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32.04	26.92	44.07	33.4	25.75	30.95	22.47	29.99	28.49	30.75
Cukry (g)	61.22	71.92	94.01	88.73	68.45	67.18	99.42	53.38	78.23	84.95

Zestawienie składników odżywczych DIETA CUKRZYCOWA

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Energia (kcal)	2381	2500	2639	2623	2603	2435	2308	2505	2485	2567
Białko (g)	96.22	111.79	113.51	127.54	121.37	123.05	103.14	96.93	94.34	112.83
Błonnik pokarmowy (g)	49.84	61.41	54.39	51.88	48.37	54.8	48.49	53.52	61.07	57.57
Sól (g)	4.97	4.77	4.9	4.96	4.61	4.01	4.18	4.82	4.37	4.98
Tłuszcze (g)	73.55	77.92	78.24	86.26	82.48	76.51	56.54	84.74	81.62	69.63
Węglowodany (g)	357.71	380.57	395.19	358.08	365.18	340.38	370.54	360.15	385.86	399.81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37.04	33.09	37.38	38.01	37.38	35.66	27.07	33.37	36.24	34.76
Cukry (g)	68.13	82.6	98.23	85.79	69.84	75.22	89.14	61.61	82.09	76.92

Sporządziła: mgr inż. Joanna Ludwiszewska
Dietetyk