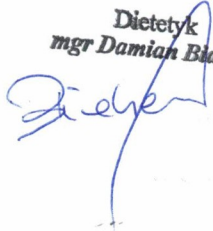


| Dzień 1 NIEDZIELA 19.11.2023 | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta biegunkowa | Dieta cukrzycowa |
|---------------------------------|--|--|--|--|
| Śniadanie | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser topiony 2 plastry (7) wędlna drobiowa 30g pomidor 40g ogórek zielony 30g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 2 plastry (7) szynka drobiowa 30g pomidor 40g sałata 10g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 2 plastry (7) szynka drobiowa 30g pomidor 40g sałata 10g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 2 plastry (7) pasztet wieprzowy 30g pomidor 40g ogórek zielony 30g |
| II Śniadanie | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet z piersi kurczaka 100g (1,3) ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g Kompot 200 ml | Rosół z makaronem (1,7,9) Filet z kurczaka gotowany 100g (1,3) ziemniaki 200g sos biały 80 ml (7) bukiet warzyw na parze 100g Kompot 200 ml | Rosół z makaronem (1,7,9) Filet z kurczaka gotowany 100g (1,3) ziemniaki 200g sos biały 80 ml (7) bukiet warzyw na parze 100g Kompot 200 ml | Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet z piersi kurczaka 100g (1,3) ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 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 kiszony 40g ser biały 40 g wędlna wieprzowa 30g | chleb 150g (1), masło (7) 10g sałata 20g ser biały 40 g wędlna wieprzowa 30g | chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40 g sałata 20g wędlna wieprzowa 30g | chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek kiszony 40g ser biały 40 g wędlna wieprzowa 30g |
| Posiłek nocny | | | | Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), ser żółty 30g |

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 Biłek

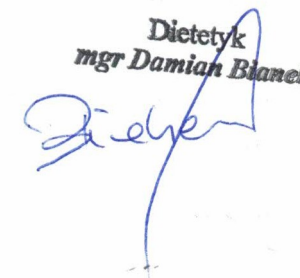


| Dzień 2 PONIEDZIAŁEK 20.11.2023 | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta biegunkowa | Dieta cukrzycowa |
|------------------------------------|--|--|--|--|
| Śniadanie | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 30g pasta jajeczna 40g (3) pomidor 40g sałata 20g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 30g pasta jajeczna 40g (3) pomidor 40g sałata 20g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 30g pasta jajeczna 40g (3) pomidor 40g sałata 20g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 30g pasta jajeczna 40g (3) pomidor 40g sałata 20g |
| II Śniadanie | Serek homogenizowany (7) | Serek homogenizowany (7) | Serek homogenizowany (7) | Serek homogenizowany (7) |
| Obiad | Pieczarkowa 350ml, (6,7,9) Pierogi z mięsem 250g (1,3,7) kapusta gotowana 100g Kompot 200 ml | Pieczarkowa 350ml, (6,7,9) Gulasz drobiowy 250g (1,7) ziemniaki 200g buraczki 100g Kompot 200 ml | Pieczarkowa 350ml, (6,7,9) Gulasz drobiowy 250g (1,7) ziemniaki 200g buraczki 100g Kompot 200 ml | Pieczarkowa 350ml, (6,7,9) Pierogi z mięsem 250g (1,3,7) kapusta gotowana 100g Kompot 200 ml |
| Podwieczorek | Ryż z mussem jabłkowym (7) | Ryż z mussem jabłkowym (7) | Ryż z mussem jabłkowym (7) | Ryż z mussem jabłkowym (7) |
| Kolacja | chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty –30 g pasta drobiowa 40g marchewka tarta 50g | chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty –30 g pasta drobiowa 40g marchewka tarta 50g | chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty –30 g pasta drobiowa 40g marchewka tarta 50g | chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty –30 g pasta drobiowa 40g marchewka tarta 50g |
| 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

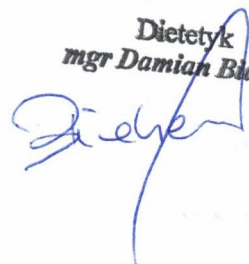


| Dzień 3 WTOREK 21.11.2023 | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta biegunkowa | Dieta cukrzycowa |
|---------------------------|--|--|--|--|
| Śniadanie | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 20g kiełbasa zwyczajna 70g ketchup 20g ogórek kiszony 40g sałata 10g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 20g parówka gotowana 70g ketchup 20g sałata 10g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 20g parówka gotowana 70g ketchup 20g sałata 10g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 20g parówka gotowana 70g ketchup 20g ogórek kiszony 40g sałata 10g |
| II Śniadanie | Galaretka 1 szt. | Galaretka 1 szt. | Galaretka 1 szt. | Galaretka 1 szt. |
| Obiad | Krem warzywny (1,7,9) 300 ml Kaszotto z warzywami 300g (1,6,9) Kompot 200 ml | Krem warzywny (1,7,9) 300 ml Pulpet gotowany 100g ziemniaki 200g sos pietruszkowy 80 ml (7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml | Krem warzywny (1,7,9) 300 ml Pulpet gotowany 100g ziemniaki 200g sos pietruszkowy 80 ml (7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml | Krem warzywny (1,7,9) 300 ml Kaszotto z warzywami 300g (1,6,9) 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 szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 80g (3) | chleb 150g (1), masło (7) 10g Pasta twarogowa 50g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 80g (3) | chleb 150g (1), masło (7) 10g Pasta twarogowa 50g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 80g (3) | chleb 150g (1), masło (7) 10g Pasta twarogowa 50g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 80g (3) |
| Posiłek nocny | | | | Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), wędlna 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



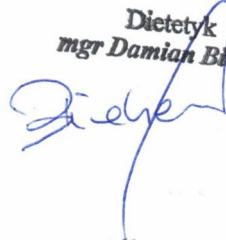
| Dzień 4 ŚRODA 22.11.2023 | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta biegunkowa | Dieta cukrzycowa |
|--------------------------|---|---|---|---|
| Śniadanie | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 30g serek topiony 30g papryka konserwowa 30g Pomidor 40g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 30g serek topiony 30g Pomidor 40g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 30g serek topiony 30g Pomidor 40g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 30g serek topiony 30g papryka konserwowa 30g Pomidor 40g |
| II Śniadanie | Jogurt naturalny (7) 80g | Jogurt naturalny (7) 80g | Jogurt naturalny (7) 80g | Jogurt naturalny (7) 80g |
| Obiad | Krupnik (1,7,9) 350 ml Sos boloński (1,7,9) 150g makaron (1,3) 200g Kompot 200 ml | Krupnik (1,7,9) 350 ml Shaorma drobiowa gotowana 100g ziemniaki 200g sos pieczarkowy 80g surówka z marchewki 100g Kompot 200 ml | Krupnik (1,7,9) 350 ml Shaorma drobiowa gotowana 100g ziemniaki 200g sos pieczarkowy 80g surówka z marchewki 100g Kompot 200 ml | Krupnik (1,7,9) 350 ml Sos boloński (1,7,9) 150g makaron (1,3) 200g 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 wędlna wieprzowa 30g ser żółty 30g sałata 20g pasta warzywna 50g | chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 30g ser żółty 30g sałata 20g pasta warzywna 50g | chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 30g ser żółty 30g sałata 20g pasta warzywna 50g | chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 30g ser żółty 30g sałata 20g 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



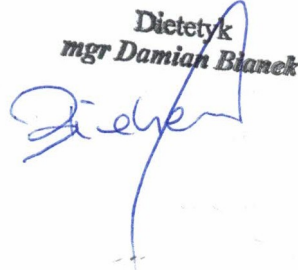
| Dzień 5 CZWARTEK 23.11.2023 | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta biegunkowa | Dieta cukrzycowa |
|-----------------------------|---|---|---|---|
| Śniadanie | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta drobiowa 30g Szynka wieprzowa 40 g sałatka szwedzka 50g pomidor 40g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta drobiowa 30g Szynka wieprzowa 40 g pomidor 40g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta drobiowa 30g Szynka wieprzowa 40 g pomidor 40g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta drobiowa 30g Szynka wieprzowa 40 g sałatka szwedzka 50g pomidor 40g |
| II Śniadanie | Ryż z jabłkiem (7) | Ryż z jabłkiem (7) | Ryż z jabłkiem (7) | Ryż z jabłkiem (7) |
| Obiad | Pomidorowa(1,7,9) 350ml Gulasz wieprzowy 150g (1,7,9) ziemniaki 200g kapusta czerwona zasmażana 100g Kompot 200 ml | Pomidorowa(1,7,9) 350ml Udka z kurczaka gotowane 150g ziemniaki 200g sos biały lekki 80ml (7) kalafior gotowany 100g Kompot 200 ml | Pomidorowa(1,7,9) 350ml Udka z kurczaka gotowane 150g ziemniaki 200g sos biały lekki 80ml (7) kalafior gotowany 100g Kompot 200 ml | Pomidorowa(1,7,9) 350ml Gulasz wieprzowy 150g (1,7,9) ziemniaki 200g kapusta czerwona zasmażana 100g Kompot 200 ml |
| Podwieczorek | Budyń czekoladowy (7) | Budyń czekoladowy (7) | Budyń czekoladowy (7) | Budyń czekoladowy (7) |
| Kolacja | chleb 150g (1), masło (7) 10g Szynka wieprzowa 30g ser żółty 40g ogórek zielony 30 g | chleb 150g (1), masło (7) 10g Szynka wieprzowa 30g ser żółty 40g sałata 30 g | chleb 150g (1), masło (7) 10g Szynka wieprzowa 30g ser żółty 40g sałata 30 g | chleb 150g (1), masło (7) 10g Szynka wieprzowa 30g ogórek zielony 30 g 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 PIĄTEK 24.11.2023 | 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 pasta z twarogu i warzyw 40g serek topiony 40g sałata 20g pomidor 50g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g pasta z twarogu i warzyw 40g sałata 20g pomidor 50g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g pasta z twarogu i warzyw 40g sałata 20g pomidor 50g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g pasta z twarogu i warzyw 40g sałata 20g pomidor 50g |
| II Śniadanie | Kisiel | Kisiel | Kisiel | Kisiel |
| Obiad | Kalafiorowa (7,9) 350 ml Śledź w śmietanie 150g (4,7,9) ziemniaki 200g kompot 200 ml | Kalafiorowa (7,9) 350 ml Ryba gotowana 100g (4) ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g kompot 200 ml | Kalafiorowa (7,9) 350 ml Ryba gotowana 100g (4) ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g kompot 200 ml | Kalafiorowa (7,9) 350 ml Śledź w śmietanie 150g (4,7,9) ziemniaki 200g kompot 200 ml |
| Podwieczorek | Jabłko pieczone | Jabłko pieczone | Jabłko pieczone | Jabłko pieczone |
| Kolacja | chleb 150g (1), masło (7) 10g twarożek biały z zieleniną 60g dżem 30g pomidor 30g ogórek kiszony 40g | chleb 150g (1), masło (7) 10g twarożek biały z zieleniną 60g dżem 30g pomidor 30g | chleb 150g (1), masło (7) 10g twarożek biały z zieleniną 60g dżem 30g pomidor 30g | chleb 150g (1), masło (7) 10g twarożek biały z zieleniną 60g dżem 30g pomidor 30g ogórek kiszony 40g |
| Posiłek nocny | | | | masło 10g(7), ser żółty 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 SOBOTA 25.11.2023 | 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 drobiowa 30g pasta twarogowo – wieprzowa 40g (7) ogórek zielony 30 g sałata 10g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 30g pasta twarogowo – wieprzowa 40g (7) sałata 10g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 30g pasta twarogowo – wieprzowa 40g (7) sałata 10g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 30g pasta twarogowo – wieprzowa 40g (7) ogórek zielony 30 g sałata 10g |
| II Śniadanie | Jogurt 1 szt. (7) | Jogurt 1 szt. (7) | Jogurt 1 szt. (7) | Jogurt 1 szt. (7) |
| Obiad | Ogórkowa (1,3 7,9) 350ml Kluski śląskie (1,3,7) 200g okrasa wieprzowa 50g cebulka zasmażana 50g kapusta gotowana 100g kompot 200 ml | Ogórkowa (1,3 7,9) 350ml Pierogi z serem 250g (1,3,7) jogurt owocowy 50 ml (7) kompot 200 ml | Ogórkowa (1,3 7,9) 350ml Pierogi z serem 250g (1,3,7) jogurt owocowy 50 ml (7) kompot 200 ml | Ogórkowa (1,3 7,9) 350ml Kluski śląskie (1,3,7) 200g okrasa wieprzowa 50g cebulka zasmażana 50g kapusta gotowana 100g kompot 200 ml |
| Podwieczorek | Herbatniki (1,3) | Herbatniki (1,3) | Herbatniki (1,3) | Herbatniki (1,3) |
| Kolacja | chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g salceson 30g ogórek kiszony 20g pomidor 40g | chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g szynka drobiowa 30g marchewka tarta 20g | chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g szynka drobiowa 30g marchewka tarta 20g | chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g salceson 30g ogórek kiszony 20g 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 Błanek

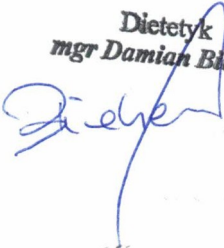


| Dzień 8 NIEDZIELA 26.11.2023 | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta biegunkowa | Dieta cukrzycowa |
|------------------------------|---|---|---|---|
| Śniadanie | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 30g serek topiony 40g (7) ogórek zielony 30 g pomidor 50g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 30g serek topiony 40g (7) sałata 10 g pomidor 50g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 30g serek topiony 40g (7) sałata 10 g pomidor 50g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 30g serek topiony 40g (7) ogórek zielony 30 g pomidor 50g |
| II Śniadanie | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem (1,3,9) 350 ml Udko z kurczaka pieczone 150g ziemniaki 200g sałatka wiosenna 100g kompot 200 ml | Rosół z makaronem (1,3,9) 350 ml Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki 200g sos szpinakowy 80 ml (7) buraczki 100g kompot 200 ml | Rosół z makaronem (1,3,9) 350 ml Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki 200g sos szpinakowy 80 ml (7) buraczki 100g kompot 200 ml | Rosół z makaronem (1,3,9) 350 ml Udko z kurczaka pieczone 150g ziemniaki 200g sałatka wiosenna 100g kompot 200 ml |
| Podwieczorek | Budyń śmietankowy (7) | Budyń śmietankowy (7) | Budyń śmietankowy (7) | Budyń śmietankowy (7) |
| Kolacja | chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały z zieleciną 40g pasztet 30g sałata 20g papryka konserwowa 60g | chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały z zieleciną 40g szynka drobiowa 30g sałata 20g pomidor 60g | chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały z zieleciną 40g szynka drobiowa 30g sałata 20g pomidor 60g | chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały z zieleciną 40g szynka drobiowa 30g sałata 20g papryka konserwowa 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

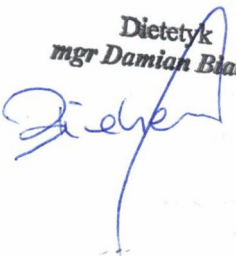


| Dzień 9 PONIEDZIAŁEK 27.11.2023 | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta biegunkowa | Dieta cukrzycowa |
|------------------------------------|---|--|--|---|
| Śniadanie | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. Pasta z suszonymi pomidorami 40g (7) ogórek zielony 30 g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. Pasta z suszonymi pomidorami 40g (7) pomidor 30 g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. Pasta z suszonymi pomidorami 40g (7) | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. Pasta z suszonymi pomidorami 40g (7) ogórek zielony 30 g |
| II Śniadanie | Serek homogenizowany 1 szt. (7) | Serek homogenizowany 1 szt. (7) | Serek homogenizowany 1 szt. (7) | Serek homogenizowany 1 szt. (7) |
| Obiad | Jarzynowa (1,7,9) 350ml Bigos wieprzowy 150g ziemniaki 200g Kompot 200 ml | Jarzynowa (1,7,9) 350ml Parówka drobiowa 100g ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka gotowa 100g Kompot 200 ml | Jarzynowa (1,7,9) 350ml Parówka drobiowa 100g ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka gotowa 100g Kompot 200 ml | Jarzynowa (1,7,9) 350ml Parówka drobiowa 100g ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka gotowa 100g Kompot 200 ml |
| 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 szynka drobiowa 40g dżem 20g pomidor 60g ogórek zielony 30g | chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g twaróg 50g (7) dżem 20g pomidor 60g | chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g twaróg 50g (7) dżem 20g pomidor 60g | chleb 150g (1), masło (7) 10g twaróg 50g (7) szynka drobiowa 40g pomidor 60g ogórek zielony 30g |
| Posiłek nocny | | | | Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g , ser żółty 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

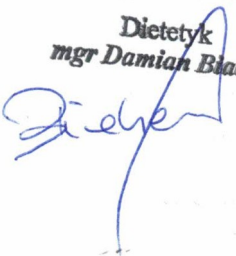


| Dzień 10 WTOREK 28.11.2023 | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta biegunkowa | Dieta cukrzycowa |
|----------------------------|---|--|--|---|
| Śniadanie | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 30g ser żółty 25 g sałatka makaronowa 70g (1,3,7) | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 30g ser żółty 25 g pomidor 40g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 30g ser żółty 25 g pomidor 40g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 30g ser żółty 25 g sałatka makaronowa 70g (1,3,7) |
| II Śniadanie | Jogurt 1 szt. (7) | Jogurt 1 szt. (7) | Jogurt 1 szt. (7) | Jogurt 1 szt. (7) |
| Obiad | Krupnik ryżowy (1,7) 350ml Kotlet schabowy (1,3,7) 100g ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g kompot 200 ml | Krupnik ryżowy (1,7) 350ml Schab gotowany 100g ziemniaki 200g sos biały lekki 80ml (7) brokuł gotowany 100g kompot 200 ml | Krupnik ryżowy (1,7) 350ml Schab gotowany 100g ziemniaki 200g sos biały lekki 80ml (7) brokuł gotowany 100g kompot 200 ml | Krupnik ryżowy (1,7) 350ml Kotlet schabowy (1,3,7) 100g ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 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 szynka wieprzowa 40g pasta twarogowa z oliwkami 30g papryka 60g | chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g pasta twarogowa z oliwkami 30g sałata 10g | chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g pasta twarogowa z oliwkami 30g sałata 10g | chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g pasta twarogowa z oliwkami 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. Orzechy 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 Blanek



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) | 2457 | 2542 | 2603 | 2420 | 2413 | 2283 | 2484 | 2466 | 2225 | 2538 |
| Białko (g) | 118.95 | 114.91 | 146.81 | 115.03 | 110.02 | 92.22 | 93.21 | 120.7 | 86.68 | 135.19 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 36.92 | 40.12 | 55.04 | 36.25 | 36.43 | 43.93 | 32.93 | 35.36 | 40.03 | 42.38 |
| Sól (g) | 5.19 | 4.99 | 4.18 | 4.73 | 4.4 | 4.68 | 4.54 | 4.37 | 4.33 | 4.25 |
| Tłuszcze (g) | 68.9 | 98.38 | 77.32 | 70.08 | 78.48 | 68.13 | 81.23 | 68.91 | 77.54 | 77.38 |
| Węglowodany (g) | 357.17 | 318.5 | 355.41 | 346.29 | 333.77 | 358.44 | 359.59 | 357.61 | 313.94 | 345.36 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 28.37 | 41.69 | 28.12 | 34.42 | 32.03 | 31.98 | 31.52 | 30.31 | 29.25 | 30.21 |
| Cukry (g) | 74.71 | 63.49 | 69.55 | 78.43 | 64.64 | 67.65 | 58.62 | 70.26 | 65.66 | 70.84 |

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) | 2411 | 2625 | 2618 | 2331 | 2376 | 2261 | 2369 | 2496 | 2375 | 2374 |
| Białko (g) | 124.99 | 125.09 | 121.29 | 117.11 | 116.2 | 101.7 | 106.56 | 122.02 | 101.64 | 137.63 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 28.69 | 34.16 | 40.59 | 30.22 | 25.23 | 31.76 | 19.58 | 28.39 | 32.26 | 25.77 |
| Sól (g) | 4.69 | 4.82 | 4.65 | 4.57 | 4.62 | 4.17 | 4.52 | 4.41 | 4.51 | 4.62 |
| Tłuszcze (g) | 56.09 | 92.12 | 78.1 | 64.2 | 62.6 | 54.41 | 55.17 | 59.03 | 78.05 | 63.64 |
| Węglowodany (g) | 364.92 | 343.04 | 375.79 | 331.79 | 348.49 | 369.17 | 367.57 | 383.79 | 332.57 | 324.71 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 25.65 | 35.08 | 31.93 | 31.06 | 28.97 | 27.18 | 28.02 | 27.49 | 36.86 | 30.5 |
| Cukry (g) | 73.83 | 69.61 | 94.44 | 82.14 | 57.11 | 73.22 | 55.51 | 81.37 | 72.22 | 64.68 |

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) | 2411 | 2625 | 2618 | 2331 | 2376 | 2261 | 2369 | 2496 | 2375 | 2374 |
| Białko (g) | 124.99 | 125.09 | 121.29 | 117.11 | 116.2 | 101.7 | 106.56 | 122.02 | 101.64 | 137.63 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 28.69 | 34.16 | 40.59 | 30.22 | 25.23 | 31.76 | 19.58 | 28.39 | 32.26 | 25.77 |
| Sól (g) | 4.69 | 4.82 | 4.65 | 4.57 | 4.62 | 4.17 | 4.52 | 4.41 | 4.51 | 4.62 |
| Tłuszcze (g) | 56.09 | 92.12 | 78.1 | 64.2 | 62.6 | 54.41 | 55.17 | 59.03 | 78.05 | 63.64 |
| Węglowodany (g) | 364.92 | 343.04 | 375.79 | 331.79 | 348.49 | 369.17 | 367.57 | 383.79 | 332.57 | 324.71 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 25.65 | 35.08 | 31.93 | 31.06 | 28.97 | 27.18 | 28.02 | 27.49 | 36.86 | 30.5 |
| Cukry (g) | 73.83 | 69.61 | 94.44 | 82.14 | 57.11 | 73.22 | 55.51 | 81.37 | 72.22 | 64.68 |

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) | 2659 | 2694 | 2535 | 2601 | 2472 | 2443 | 2528 | 2630 | 2466 | 2641 |
| Białko (g) | 117.8 | 104.2 | 113.35 | 120.09 | 101.64 | 91.18 | 92.02 | 120.46 | 99.37 | 126.95 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 47.73 | 51.29 | 58.15 | 48.01 | 51.76 | 53.99 | 43.35 | 46.29 | 53.66 | 53.04 |
| Sól (g) | 4.57 | 4.99 | 4.35 | 4.85 | 4.35 | 4.57 | 4.98 | 4.43 | 4.12 | 4.61 |
| Tłuszcze (g) | 78.75 | 103.94 | 84.64 | 85.72 | 69.47 | 74.26 | 80.8 | 75.12 | 89.34 | 79.81 |
| Węglowodany (g) | 392.95 | 361.46 | 358.08 | 359.34 | 384.82 | 391.3 | 378.39 | 391.24 | 343.06 | 379.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 34.26 | 40.71 | 34.38 | 38.18 | 28.63 | 37.38 | 33.99 | 34.96 | 42.69 | 31.7 |
| Cukry (g) | 83.41 | 72.05 | 71.26 | 68.89 | 62.88 | 76.05 | 66.94 | 77.69 | 73.44 | 69.8 |

Sporządziła: mgr inż. Joanna Ludwiszewska
Dietetyk