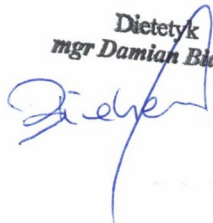


Dzień 1 WTOREK 19.12.2023	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser topiony 2 plastry (7) wędlna drobiowa 30g ogórek zielony 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 2 plastry (7) szynka drobiowa 30g pomidor 40g	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	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 ogórek zielony 30g
II Śniadanie	Jogurt naturalny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.
Obiad	Zupa ogórkowa (7,9) Gulasz wieprzowy 150g (7) kasza (1) 200g buraczki 100g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa (7,9) Stroganow wieprzowy 150g (7) ziemniaki 200g buraczki 100g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa (7,9) Stroganow wieprzowy 150g (7) ziemniaki 200g buraczki 100g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa (7,9) Gulasz wieprzowy 150g (7) kasza (1) 200g buraczki 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 ser biały 40 g wędlna wieprzowa 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40 g 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 Białek

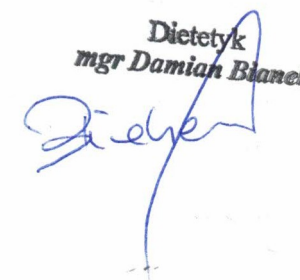


Dzień 2 ŚRODA 20.12.2023	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasta jajeczna 40g (3) pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasta jajeczna 40g (3) pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasta jajeczna 40g (3)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasta jajeczna 40g (3) 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	Pieczarkowa (1,3,9)350ml, Risotto z warzywami 300g Kompot 200 ml	Pieczarkowa (1,3,9)350ml, parówka gotowana 1 szt. ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Pieczarkowa (1,3,9)350ml, parówka gotowana 1 szt. ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Pieczarkowa (1,3,9)350ml, Risotto z warzywami 300g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Kisiel	Kisiel	Kisiel	Kisiel
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

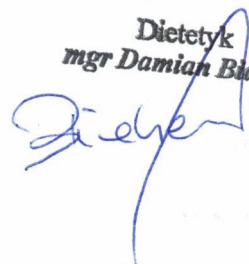


Dzień 3 CZWARTEK 21.12.2023	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Szynka wieprzowa 30g ser topiony 40g (7) ogórek kiszony 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg 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	Pomidorowa (7,9,10) 300 ml Karkówka pieczona 100g ziemniaki 200g sos ciemny 80 ml (7) sałatka z ogórków 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (7,9,10) 300 ml Schab gotowany 100g ziemniaki 200g sos biały 80 ml (7) kalafior gotowany 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (7,9,10) 300 ml Schab gotowany 100g ziemniaki 200g sos biały 80 ml (7) kalafior gotowany 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (7,9,10) 300 ml Karkówka pieczona 100g ziemniaki 200g sos ciemny 80 ml (7) sałatka z ogórków 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 szynka drobiowa 30g sałatka jarzynowa 80g (3)	chleb 150g (1), masło (7) 10g Pasta twarogowa 50g szynka drobiowa 30g sałatka jarzynowa 80g (3)	chleb 150g (1), masło (7) 10g Pasta twarogowa 50g szynka drobiowa 30g sałatka jarzynowa 80g (3)	chleb 150g (1), masło (7) 10g Pasta twarogowa 50g szynka drobiowa 30g sałatka jarzynowa 80g (3)
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), wędlina 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 Biłanek



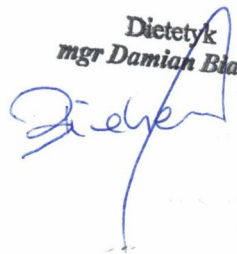
Dzień 4 PIĄTEK 22.12.2023	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g pasta rybna 30g (4) papryka konserwowa 30g Pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g pasta rybna 30g (4) Pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g pasta rybna 30g (4) Pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g pasta rybna 30g (4) papryka konserwowa 30g Pomidor 40g
II Śniadanie	Owsianka (7) 80g	Owsianka (7) 80g	Owsianka (7) 80g	Owsianka (7) 80g
Obiad	Zupa jarzynowa (7,9) 350 ml Gzika z warzywami 200g (7) ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa (7,9) 350 ml Gzika z warzywami 200g (7) ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa (7,9) 350 ml Gzika z warzywami 200g (7) ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa (7,9) 350 ml Gzika z warzywami 200g (7) ziemniaki 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 ser żółty 30g jajko gotowane 40g pasta warzywna 50g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 30g jajko gotowane 40g pasta warzywna 50g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 30g jajko gotowane 40g pasta warzywna 50g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 30g jajko gotowane 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



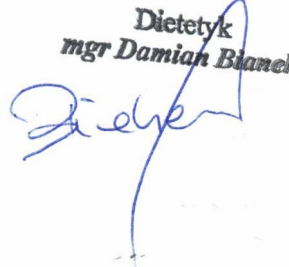
Dzień 5 SOBOTA 23.12.2023	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta drobiowa 30g Szynka wieprzowa 40 g sałatka szwedzka 50g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (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	Krupnik 300 ml (1,7,9) Kotlet schabowy 100g (1,3,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 100g (3) Kompot 200 ml	Krupnik 300 ml (1,7,9) Pulpet gotowany 100g ziemniaki 200g sos pomidorowy 80 ml (7) brokuł gotowany 100g Kompot 200 ml	Krupnik 300 ml (1,7,9) Pulpet gotowany 100g ziemniaki 200g sos pomidorowy 80 ml (7) brokuł gotowany 100g Kompot 200 ml	Krupnik 300 ml (1,7,9) Pulpet gotowany 100g ziemniaki 200g sos pomidorowy 80 ml (7) brokuł gotowany 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 NIEDZIELA 24.12.2023	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 sałata 20g pasta z twarogu i warzyw 40g ser żółty 30g pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g sałata 20g serek topiony 40g ser żółty 30g pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta z twarogu i warzyw 40g pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 30g pasta z twarogu i warzyw 40g pomidor 50g
II Śniadanie				
Obiad	Barszcz z makaronem (1,7,9) 350ml Filet rybny 100g (1,3,7) ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g Kompot 200 ml	Barszcz z makaronem (1,7,9) 350ml Filet rybny gotowany 100g ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g Kompot 200 ml	Barszcz z makaronem (1,7,9) 350ml Filet rybny gotowany 100g ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g Kompot 200 ml	Barszcz z makaronem (1,7,9) 350ml Filet rybny 100g (1,3,7) ziemniaki 200g surówka z marchewki 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek				
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g kapusta z grzybami 50g ryba po grecku 50g śledzik w śmietanie 60g pierogi 3 szt.	chleb 150g (1), masło (7) 10g twarożek biały z zielenią 60g ryba po grecku 70g pierogi 3 szt.	chleb 150g (1), masło (7) 10g twarożek biały z zielenią 60g ryba po grecku 70g pierogi 3 szt.	chleb 150g (1), masło (7) 10g kapusta z grzybami 50g ryba po grecku 50g śledzik w śmietanie 60g pierogi 3 szt.
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

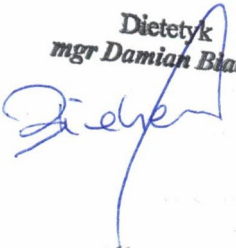


Dzień 7 PONIEDZIAŁEK 25.12.2023	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Kiełbasa śląska 1 szt. ketchup 20g sałatka jarzynowa 80g (3)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g parówka 1 szt. ketchup 20g sałatka jarzynowa 80g (3)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g parówka 1 szt. ketchup 20g sałatka jarzynowa 80g (3)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Kiełbasa śląska 1 szt. ketchup 20g sałatka jarzynowa 80g (3)
II Śniadanie				
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,7,9) 350 ml Udko z kurczaka pieczone 150g ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 100g kompot 200 ml	Rosół z makaronem (1,3,7,9) 350 ml Udko z kurczaka gotowane 150g ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka z groszkiem 100g kompot 200 ml	Rosół z makaronem (1,3,7,9) 350 ml Udko z kurczaka gotowane 150g ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka z groszkiem 100g kompot 200 ml	Rosół z makaronem (1,3,7,9) 350 ml Udko z kurczaka pieczone 150g ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 100g kompot 200 ml
Podwieczorek	Placek drożdżowy	Placek drożdżowy	Placek drożdżowy	Placek drożdżowy
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 40g ser żółty 30g ogórek kiszony 20g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 40g ser żółty 30g marchewka tarta 20g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 40g ser żółty 30g marchewka tarta 20g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 40g ser żółty 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. 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 Białek

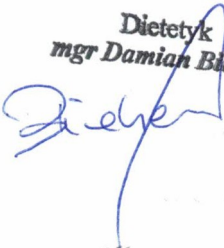


Dzień 8 WTOREK 26.12.2023	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 30g serek topiony 40g (7) ogórek zielony 30 g pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 30g serek topiony 40g (7) 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) 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				
Obiad	Kalafiorowa (1,7,9) 350 ml Kotlet z piersi kurczaka (1,3) 100g ziemniaki 200g surówka z kapusty białej (3) 100g Kompot 200 ml	Kalafiorowa (1,7,9) 350 ml Pierś z kurczaka gotowana (1,3) 100g ziemniaki 200g sos biały lekki 80g (7) fasolka gotowana (6) 100g Kompot 200 ml	Kalafiorowa (1,7,9) 350 ml Pierś z kurczaka gotowana (1,3) 100g ziemniaki 200g sos biały lekki 80g (7) fasolka gotowana (6) 100g Kompot 200 ml	Kalafiorowa (1,7,9) 350 ml Kotlet z piersi kurczaka (1,3) 100g ziemniaki 200g surówka z kapusty białej (3) 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Piernik	Piernik	Piernik	Piernik
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g bigos wieprzowy 150g szynka drobiowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 100g szynka drobiowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 100g szynka drobiowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g bigos wieprzowy 150g szynka drobiowa 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 Błanek

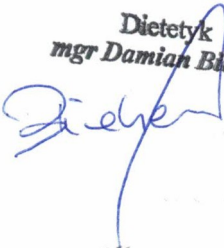


Dzień 9 ŚRODA 27.12.2023	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. Pasta z suszonymi pomidorami 40g (7) ogórek zielony 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa 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	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.
Obiad	ziemniaczana (1,7,9) 350ml Makaron 200g (1,3) sos boloński 150g (7,9) Kompot 200 ml	ziemniaczana (1,7,9) 350ml gulasz drobiowy 100g ziemniaki 200g buraczki 100g Kompot 200 ml	ziemniaczana (1,7,9) 350ml gulasz drobiowy 100g ziemniaki 200g buraczki 100g Kompot 200 ml	ziemniaczana (1,7,9) 350ml gulasz drobiowy 100g ziemniaki 200g buraczki 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 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

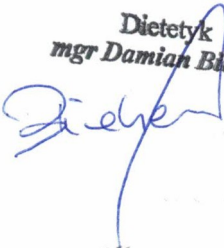


Dzień 10 CZWARTEK 28.12.2023	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 40g (3) ser żółty 25 g sałatka makaronowa 70g (1,3,7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 40g (3) ser żółty 25 g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 40g (3) ser żółty 25 g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 40g (3) ser żółty 25 g sałatka makaronowa 70g (1,3,7)
II Śniadanie	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Krem warzywny (1,7) 350ml Kiełbasa z rusztu z cebulką 100g ziemniaki 200g ogórek kiszony 100g Kompot 200 ml	Krem warzywny (1,7) 350ml pierogi leniwe na słodko 250g (1,3,7) Kompot 200 ml	Krem warzywny (1,7) 350ml pierogi leniwe na słodko 250g (1,3,7) Kompot 200 ml	Krem warzywny (1,7) 350ml Kiełbasa z rusztu z cebulką 100g ziemniaki 200g ogórek kiszony 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 serek topiony 40g pasta twarogowa z oliwkami 30g papryka 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g pasta twarogowa z oliwkami 30g sałata 10g	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g pasta twarogowa z oliwkami 30g sałata 10g	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 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. 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



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)	2257	2304	2343	2401	2433	2465	2429	2377	2429	2499
Białko (g)	115.58	104.21	110.85	118.05	114.12	114.92	126.36	122.06	100.74	104.18
Błonnik pokarmowy (g)	31.76	43.23	37.9	41.87	37.73	52.02	39.98	39.69	41.38	44.56
Sól (g)	4.55	4.05	4.66	4.1	4.85	4	4.96	4.12	4.83	4.7
Tłuszcze (g)	62.69	73.35	69.61	80.96	75.83	72.02	80.8	75.35	65.91	88.24
Węglowodany (g)	319.5	338.34	335.09	319.96	339.47	359.06	320.19	320.48	376.81	342.69
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28.82	33.39	30.61	33.85	29.29	26.74	35.17	28.03	28.26	35.52
Cukry (g)	47.98	59.57	89.23	81.73	60.64	71.42	56.6	59.98	80.28	86.23

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)	2438	2476	2504	2472	2550	2331	2636	2178	2376	2580
Białko (g)	120.33	96.26	116.01	115.6	116.63	114.27	125.8	107.22	116.9	130.6
Błonnik pokarmowy (g)	31.56	35.92	30.88	31.94	33.29	28.8	30.11	28.43	33.12	38.94
Sól (g)	4.23	4.5	4.87	4.96	4.29	4.53	4.8	4.48	4.09	4.71
Tłuszcze (g)	59.16	89.86	74.5	80.16	70.23	65.3	90.46	53.83	58.76	79.79
Węglowodany (g)	368.53	350.57	355.67	334.87	377.37	333.3	346.5	330.74	361.34	382.94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30.1	38.29	32.31	33.09	29.73	29.15	40.05	29.68	24.78	39.22
Cukry (g)	61.04	67.97	87.39	79.92	61.44	59.92	61.52	57.32	87.6	87.45

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)	2438	2469	2504	2472	2551	2214	2628	2178	2319	2583
Białko (g)	120.33	95.9	116.01	115.6	116.63	108.48	125.44	107.22	106.65	130.63
Błonnik pokarmowy (g)	31.56	35.45	30.88	31.94	33.29	31.33	29.63	28.43	32.64	38.94
Sól (g)	4.23	4.49	4.87	4.96	4.29	4.43	4.78	4.48	4.03	4.73
Tłuszcze (g)	59.16	89.78	74.5	80.16	70.24	50.46	90.38	53.83	58.43	79.81
Węglowodany (g)	368.53	348.94	355.67	334.87	377.38	344.02	344.86	330.74	357.94	382.97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30.1	38.28	32.31	33.09	29.73	18.88	40.03	29.68	24.63	39.25
Cukry (g)	61.04	66.84	87.39	79.92	61.44	67.07	60.41	57.32	84.93	87.46

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)	2511	2544	2533	2602	2566	2612	2685	2548	2510	2699
Białko (g)	113.93	100.92	105.1	109.61	104.43	110.93	118.45	103.4	118.12	115.44
Błonnik pokarmowy (g)	44.22	53.42	47.81	52.41	55.79	57.26	53.44	49.43	52.76	56.27
Sól (g)	4.29	4.36	4.94	4.68	4.35	4.75	4.58	4.12	4.23	4.64
Tłuszcze (g)	75.89	89.07	80.16	88.37	71.36	82.88	86.28	89.03	73.85	91.32
Węglowodany (g)	363.33	372.42	370.5	367.44	402.43	380.33	386.58	357.35	368.36	381.01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36.23	37.3	36.13	38.96	29.81	32.44	39.17	33.31	33.31	42.97
Cukry (g)	59.08	67.51	89.99	89.96	75.61	77.46	67.28	69.94	84.94	88.23

Sporządziła: mgr inż. Joanna Ludwiszewska
Dietetyk