

Dzień 1 PIĄTEK 29.12.2023	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) jajko gotowane 40g (3) 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) jajko gotowane 40g (3) pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 2 plastry (7) jajko gotowane 40g (3) pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser topiony 2 plastry (7) jajko gotowane 40g (3) ogórek zielony 30g
II Śniadanie	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.
Obiad	Zupa ogórkowa (7,9) Flet rybny smażony 100g ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa (7,9) Flet rybny gotowany 100g ziemniaki 200g brokuł gotowany 100g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa (7,9) Flet rybny gotowany 100g ziemniaki 200g brokuł gotowany 100g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa (7,9) Flet rybny smażony 100g 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 ser żółty 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40 g ser żółty 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40 g ser żółty 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek kiszony 40g ser żółty 30g ser biały 40 g
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.

Dietetyk
mgr Damian Białek

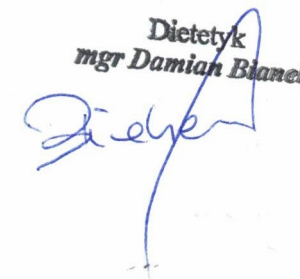


Dzień 2 SOBOTA 30.12.2023	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasztet wieprzowy 40g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasztet wieprzowy 40g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasztet wieprzowy 40g 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	Pomidorowa (1,3,9)350ml, Gulasz wieprzowy 100g kasza 200g (1) sałatka z ogórków 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (1,3,9)350ml, Schab gotowany 100g sos biały lekki 80 ml (7) ziemniaki 200g marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (1,3,9)350ml, Schab gotowany 100g sos biały lekki 80 ml (7) ziemniaki 200g marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (1,3,9)350ml, Gulasz wieprzowy 100g kasza 200g (1) sałatka z ogórków 100g 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. Goryczyca 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 NIEDZIELA 31.12.2023	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	Barszcz ukraiński (7,9,10) 300ml Udko z kurczaka gotowane 100g ryż 200g sos potrawkowy 80 ml (7) warzywa na parze 100g Kompot 200 ml	Barszcz ukraiński (7,9,10) 300ml Udko z kurczaka gotowane 100g ziemniaki 200g sos potrawkowy 80 ml (7) warzywa na parze 100g Kompot 200 ml	Barszcz ukraiński (7,9,10) 300ml Udko z kurczaka gotowane 100g ziemniaki 200g sos potrawkowy 80 ml (7) warzywa na parze 100g Kompot 200 ml	Barszcz ukraiński (7,9,10) 300ml Udko z kurczaka gotowane 100g ryż 200g sos potrawkowy 80 ml (7) warzywa na parze 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 Bigos 150g kiełbasa śląska 80g ketchup 20g	chleb 150g (1), masło (7) 10g Pasta twarogowa 70g kiełbasa parówkowa 80g ketchup 20g	chleb 150g (1), masło (7) 10g Pasta twarogowa 50g kiełbasa parówkowa 80g ketchup 20g	chleb 150g (1), masło (7) 10g Bigos 150g kiełbasa śląska 80g ketchup 20g
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 Białek



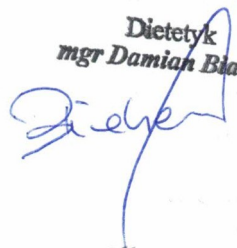
Dzień 4 PONIEDZIAŁEK 01.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g szynka drobiowa 30g sałatka jarzynowa 80 g (3)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g 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 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 szynka drobiowa 30g sałatka jarzynowa 80 g (3)
II Śniadanie	Owsianka (7) 80g	Owsianka (7) 80g	Owsianka (7) 80g	Owsianka (7) 80g
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 350 ml Kotlet schabowy 100g (1,3,7) ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g (4) Kompot 200 ml	Rosół z makaronem (1,3,9) 350 ml Filet z kurczaka gotowany 100g ziemniaki 200g sos pietruszkowy 80 ml (7) fasolka gotowana 100g (6) Kompot 200 ml	Rosół z makaronem (1,3,9) 350 ml Filet z kurczaka gotowany 100g ziemniaki 200g sos pietruszkowy 80 ml (7) fasolka gotowana 100g (6) Kompot 200 ml	Rosół z makaronem (1,3,9) 350 ml Filet z kurczaka gotowany 100g ziemniaki 200g sos pietruszkowy 80 ml (7) fasolka gotowana 100g (6) 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 szynka wieprzowa 40g pasta warzywna 50g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 30g szynka wieprzowa 40g pasta warzywna 50g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 30g szynka wieprzowa 40g pasta warzywna 50g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 30g 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



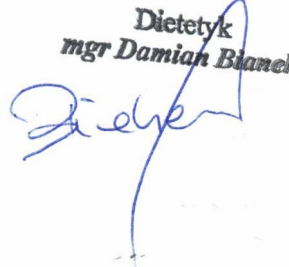
Dzień 5 WTOREK 02.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta drobiowa 30g Szynka wieprzowa 40 g sałatka szwedzka 50g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (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) Jajko gotowane 1 szt. ziemniaki 200g sos musztardowy 80 ml (7,10) buraczki (3) Kompot 200 ml	Krupnik 300 ml (1,7,9) Jajko gotowane 1 szt. ziemniaki 200g sos musztardowy 80 ml (7,10) buraczki (3) Kompot 200 ml	Krupnik 300 ml (1,7,9) Jajko gotowane 1 szt. ziemniaki 200g sos musztardowy 80 ml (7,10) buraczki (3) Kompot 200 ml	Krupnik 300 ml (1,7,9) Jajko gotowane 1 szt. ziemniaki 200g sos musztardowy 80 ml (7,10) buraczki (3) 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 ŚRODA 03.01.2024	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 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 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	Jogurt 1 szt	Jogurt 1 szt	Jogurt 1 szt	Jogurt 1 szt
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) 350ml Sznyceł mielony 100g (1,3,7) ziemniaki 200g ogórek kiszony 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa (1,7,9) 350ml Pulpet gotowany 100g (1,3,7) ziemniaki 200g sos pomidorowy (7) 80 ml Kalafior 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa (1,7,9) 350ml Pulpet gotowany 100g (1,3,7) ziemniaki 200g sos pomidorowy (7) 80 ml Kalafior 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa (1,7,9) 350ml Pulpet gotowany 100g (1,3,7) ziemniaki 200g sos pomidorowy (7) 80 ml Kalafior 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Płatki owsiane na mleku	Płatki owsiane na mleku	Płatki owsiane na mleku	Płatki owsiane na mleku
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g (7) pasta wieprzowa z serem (7) ogórek kiszony 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g (7) pasta wieprzowa z serem (7)	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g (7) pasta wieprzowa z serem (7)	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 30g (7) pasta wieprzowa z serem (7) 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 CZWARTEK 04.01.2024	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 pasztet drobiowy 30g ser żółty 30g papryka konserwowa 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet drobiowy 30g ser żółty 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet drobiowy 30g ser żółty 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet drobiowy 30g ser żółty 30g papryka konserwowa 40g
II Śniadanie	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Obiad	Kapuśniak (1,3,7,9) 350 ml Leczo warzywne z kiełbasą 150g (7,9) makaron 200g (1,3) Kompot 200 ml	Kapuśniak (1,3,7,9) 350 ml Pierś z kurczaka z warzywami w sosie szpinakowym 300g (1,6,7,9) Kompot 200 ml	Kapuśniak (1,3,7,9) 350 ml Pierś z kurczaka z warzywami w sosie szpinakowym 300g (1,6,7,9) Kompot 200 ml	Kapuśniak (1,3,7,9) 350 ml Leczo warzywne z kiełbasą 150g (7,9) makaron 200g (1,3) Kompot 200 ml
Podwieczorek	Galaretka bez cukru	Galaretka bez cukru	Galaretka bez cukru	Galaretka bez cukru
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 40g wędlina wieprzowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 40g wędlina wieprzowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 40g wędlina wieprzowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 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 Blaneł




Dzień 8 PIĄTEK 05.01.2024	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 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 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 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 serek topiony 40g (7) ogórek zielony 30 g
II Śniadanie	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.
Obiad	Krem z białych warzyw (1,7,9) 350 ml Gzika z warzywami 150g ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Krem z białych warzyw (1,7,9) 350 ml Gzika z warzywami 150g ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Krem z białych warzyw (1,7,9) 350 ml Gzika z warzywami 150g ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Krem z białych warzyw (1,7,9) 350 ml Gzika z warzywami 150g ziemniaki 200g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Budyń (7)	Budyń (7)	Budyń (7)	Budyń (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g ser żółty 30g (7) sałatka makaronowa 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g ser żółty 30g (7) sałatka makaronowa 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g ser żółty 30g (7) sałatka makaronowa 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g ser żółty 30g (7) sałatka makaronowa 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 Białek



Dzień 9 SOBOTA 06.01.2024	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. Pasta warzywna 40g szynka drobiowa 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. Pasta warzywna 40g szynka drobiowa 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. Pasta warzywna 40g szynka drobiowa 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. Pasta warzywna 40g szynka drobiowa 30 g
II Śniadanie	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.
Obiad	Pieczarkowa (7,9) 350ml Kluski kopytka z boczkiem i cebulą 250g (1,3,7) Kapusta gotowana zasmażana 100g Kompot 200 ml	Pieczarkowa (7,9) 350ml Pierogi z serem (1,3,7) – 6 szt. Kompot 200 ml	Pieczarkowa (7,9) 350ml Pierogi z serem (1,3,7) – 6 szt. Kompot 200 ml	Pieczarkowa (7,9) 350ml Pierogi z serem (1,3,7) – 6 szt. 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

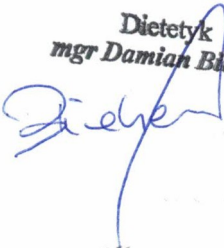


Dzień 10 NIEDZIELA 07.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 40g (3) ser żółty 25 g sałatka makaronowa 70g (1,3,7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (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	Kalafiorowa (7,9) 350ml Devolay z warzywami 100g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g (3) Kompot 200 ml	Kalafiorowa (7,9) 350ml Rolada drobiowa 100g ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Kalafiorowa (7,9) 350ml Rolada drobiowa 100g ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Kalafiorowa (7,9) 350ml Devolay z warzywami 100g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g (3) 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)	2206	2428	2640	2671	2234	2300	2304	2319	2368	2549
Białko (g)	104.34	118.28	136.33	123.99	95.97	107.57	115.9	101.1	91.74	103.25
Błonnik pokarmowy (g)	33.86	44.34	43.3	42.78	34.83	40.11	48.5	40.37	49.05	51.02
Sól (g)	4.73	4.66	4.49	4.84	4.8	4.95	4.75	4.49	4.66	4.82
Tłuszcze (g)	62.36	72.12	75.69	98.7	64.9	80.77	57.91	81.8	65.76	79.79
Węglowodany (g)	320.73	359.01	371.45	341.59	330.15	304.65	354.92	312.23	374.2	378.94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31.49	32.82	33.29	37.03	28.37	36.38	27.16	30.47	29.87	32.69
Cukry (g)	53.23	70.94	87.78	83.87	59.77	59	71.56	59.47	82.46	81.85

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)	2270	2416	2609	2544	2295	2382	2379	2392	2360	2568
Białko (g)	113.68	112.95	130.87	128.16	96.44	110.67	129.15	97.26	102.71	124.26
Błonnik pokarmowy (g)	24.04	33.44	36.94	33.57	23.71	30.33	27.76	25.91	28.02	37.05
Sól (g)	4.71	4.45	4.46	4.44	4.44	4	4.4	4.08	4.44	4.07
Tłuszcze (g)	63.26	73.47	71.59	75.77	63.96	78.58	65.02	77.18	54.82	70.31
Węglowodany (g)	322.88	354.08	375.09	350.47	324.36	323.67	332.76	337.43	376.34	377.59
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34.13	35.04	36.25	34.69	28.26	42.01	30.2	29.74	23.58	34.41
Cukry (g)	54.15	67.18	84.71	77.82	56.12	62.3	88.2	53.87	77.62	88.8

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)	2270	2323	2612	2544	2295	2243	2379	2392	2311	2568
Białko (g)	113.68	106.83	130.89	128.16	96.44	107.81	129.15	97.26	92.81	124.26
Błonnik pokarmowy (g)	24.04	32.81	36.98	33.57	23.71	30.91	27.76	25.91	28.02	37.05
Sól (g)	4.71	4.87	4.48	4.44	4.44	4.56	4.4	4.08	4.39	4.07
Tłuszcze (g)	63.26	67.68	71.63	75.77	63.96	63.04	65.02	77.18	54.56	70.31
Węglowodany (g)	322.88	349.45	375.13	350.47	324.36	326.79	332.76	337.43	374.59	377.59
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34.13	33.23	36.27	34.69	28.26	31.98	30.2	29.74	23.45	34.41
Cukry (g)	54.15	66.01	84.74	77.82	56.12	64.06	88.2	53.87	76.07	88.8

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)	2509	2598	2780	2725	2336	2456	2491	2505	2535	2632
Białko (g)	100.22	116.45	134.14	126.75	88.56	114.87	114.19	95.61	107.57	101.34
Błonnik pokarmowy (g)	44.12	55	56.78	53.73	46.21	52.87	59.16	47.49	49.75	61.92
Sól (g)	4.33	4.25	4.78	4.34	4.8	4.38	4.32	4.54	4.61	4.55
Tłuszcze (g)	84.27	79.55	85.58	90.78	65.87	80.08	66.54	87.29	71.89	77.51
Węglowodany (g)	358.99	392.92	394.13	375.92	367.6	345.64	390.37	355.58	387.63	412.79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38.16	38.24	38.87	40.14	28.65	41.61	32.42	35.26	32.84	38.87
Cukry (g)	63.76	79.82	80.12	88.34	70.29	72.36	80.64	61.93	79.54	81.21

Sporządziła: mgr inż. Joanna Ludwiszewska
Dietetyk