


Dzień 1 PONIEDZIAŁEK 08.01.2024	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) wędlna drobiowa 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) wędlna drobiowa 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) wędlna drobiowa 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) wędlna drobiowa 40g ogórek zielony 30g
II Śniadanie	Jogurt 1 szt.(7)	Jogurt 1 szt.(7)	Jogurt 1 szt.(7)	Jogurt 1 szt.(7)
Obiad	Barszcz ukraiński (7,9) makaron 200g (1,3) sos boloński 150g (1,7,9) Kompot 200 ml	Barszcz ukraiński (7,9) parówka 1 szt. ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) buraczki 100g Kompot 200 ml	Barszcz ukraiński (7,9) parówka 1 szt. ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) buraczki 100g Kompot 200 ml	Barszcz ukraiński (7,9) makaron 200g (1,3) sos boloński 150g (1,7,9) 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 (7) ser żółty 30g (7)	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40 g (7) ser żółty 30g (7)	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40 g (7) ser żółty 30g (7)	chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek kiszony 40g ser żółty 30g (7) 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

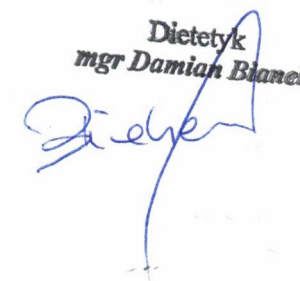


Dzień 2 WTOREK 09.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasztet wieprzowy 40g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia 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	Jarzynowa (1,3,9)350ml, Kotlet schabowy 100g (1,3,7) ziemniaki 200g sałatka wiosenna 100g Kompot 200 ml	Jarzynowa (1,3,9)350ml, schab gotowany 100g ziemniaki 200g sos biały lekki 80 ml (7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Jarzynowa (1,3,9)350ml, schab gotowany 100g ziemniaki 200g sos biały lekki 80 ml (7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Jarzynowa (1,3,9)350ml, Kotlet schabowy 100g (1,3,7) ziemniaki 200g sałatka wiosenna 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Kisiel	Kisiel	Kisiel	Kisiel
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty -30 g (7) pasta drobiowa 40g ogórek 50g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty -30 g (7) pasta drobiowa 40g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty -30 g (7) pasta drobiowa 40g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty -30 g (7) pasta drobiowa 40g pomidor 40g
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), twaróg 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 ŚRODA 10.01.2024	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	Ziemniaczana (7,9,10) 300ml pulpet gotowany 100g makaron 200g (1,3) sos pomidorowy 80 ml (7) surówka z kapusty kwaszonej 100g Kompot 200 ml	Ziemniaczana (7,9,10) 300ml pulpet gotowany 100g ziemniaki 200g sos pomidorowy 80 ml (7) kalafior gotowany 100g Kompot 200 ml	Ziemniaczana (7,9,10) 300ml pulpet gotowany 100g ziemniaki 200g sos pomidorowy 80 ml (7) kalafior gotowany 100g Kompot 200 ml	Ziemniaczana (7,9,10) 300ml pulpet gotowany 100g makaron 200g (1,3) sos pomidorowy 80 ml (7) 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 pasta jajeczna 50g (3) szynka drobiowa 80g papryka konserwowa 30g	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 50g (3) szynka drobiowa 80g	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 50g (3) szynka drobiowa 80g	chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 50g (3) szynka drobiowa 80g papryka konserwowa 30g
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 CZWARTEK 11.01.2024	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 (1,7) 80g	Owsianka (1,7) 80g	Owsianka (1,7) 80g	Owsianka (1,7) 80g
Obiad	Krupnik (1,9) 350 ml Bigos wieprzowy z mięsem 150g (1,10,9) ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Krupnik (1,9) 350 ml Gulasz drobiowy 150g (1,7,9) ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Krupnik (1,9) 350 ml Gulasz drobiowy 150g (1,7,9) ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Krupnik (1,9) 350 ml Bigos wieprzowy z mięsem 150g (1,10,9) 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 (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 PIĄTEK 12.01.2024	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) ser biały 40 g (7) sałatka szwedzka 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 30g (7) ser żółty 40 g (7) pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 30g (7) ser żółty 40 g (7) pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta twarogowa 30g (7) ser żółty 40 g (7) sałatka szwedzka 50g
II Śniadanie	Ryż z jabłkiem (7)	Ryż z jabłkiem (7)	Ryż z jabłkiem (7)	Ryż z jabłkiem (7)
Obiad	Pieczarkowa 300 ml (1,7,9) śledź w śmietanie i warzywach 150g (4,7,9) ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Pieczarkowa 300 ml (1,7,9) Filet rybny gotowany 100g (4) ziemniaki 200g brokuł gotowany 100g Kompot 200 ml	Pieczarkowa 300 ml (1,7,9) Filet rybny gotowany 100g (4) ziemniaki 200g brokuł gotowany 100g Kompot 200 ml	Pieczarkowa 300 ml (1,7,9) śledź w śmietanie i warzywach 150g (4,7,9) ziemniaki 200g 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 30g (3) ser topiony 40g (7) ogórek zielony 30 g	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 30g (3) ser topiony 40g (7) pomidor 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 30g (3) ser topiony 40g (7) pomidor 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 30g (3) ser topiony 40g (7) 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 Błanek



Dzień 6 SOBOTA 13.01.2024	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 parówka 1 szt. pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet 40g parówka 1 szt. pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta z twarogu i warzyw 40g (7) pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasztet 40g parówka 1 szt. pomidor 50g
II Śniadanie	Jogurt 1 szt (7)	Jogurt 1 szt(7)	Jogurt 1 szt(7)	Jogurt 1 szt(7)
Obiad	Pomidorowa (1,3,7,9) 350ml Kotlet mielony 100g (1,3,7) ziemniaki 200g buraczki 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (1,3,7,9) 350ml jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) buraczki 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (1,3,7,9) 350ml jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki 200g sos koperkowy 80 ml (7) buraczki 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa (1,3,7,9) 350ml Kotlet mielony 100g (1,3,7) ziemniaki 200g buraczki 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) ogórek kiszony 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasta wieprzowa z serem (7)	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasta wieprzowa z serem (7)	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g pasta wieprzowa z serem (7) ogórek kiszony 40g
Posiłek nocny				masło 10g(7), ser żółty 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.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk
mgr Damian Białek



Dzień 7 NIEDZIELA 14.01.2024	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 wędlina wieprzowa 30g wędlina drobiowa 30g papryka konserwowa 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g wędlina drobiowa 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g wędlina drobiowa 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 30g wędlina drobiowa 30g papryka konserwowa 40g
II Śniadanie	Banan	Banan	Banan	Banan
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,7,9) 350 ml Udko z kurczaka pieczone 150g (7,9) ziemniaki 200g bukiet warzyw na parze 100g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem (1,3,7,9) 350 ml Udko z kurczaka gotowane 150g (7,9) ziemniaki 200g sos potrawkowy 80 ml bukiet warzyw na parze 100g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem (1,3,7,9) 350 ml Udko z kurczaka gotowane 150g (7,9) ziemniaki 200g sos potrawkowy 80 ml bukiet warzyw na parze 100g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem (1,3,7,9) 350 ml Udko z kurczaka pieczone 150g (7,9) ziemniaki 200g bukiet warzyw na parze 100g 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 (4) wędlina wieprzowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 40g (4) wędlina wieprzowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 40g (4) wędlina wieprzowa 30g pomidor 40g	chleb 150g (1), masło (7) 10g ryba w galarecie 40g (4) 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. 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

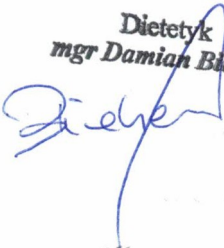


Dzień 8 PONIEDZIAŁEK 15.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta z sera i suszonych pomidorów 30g (7) serek topiony 40g (7) ogórek zielony 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 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	Ogórkowa (1,7,9) 350 ml Pierś z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (1,7) 150g ryż 200g Kompot 200 ml	Ogórkowa (1,7,9) 350 ml Pierś z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (1,7) 150g ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Ogórkowa (1,7,9) 350 ml Pierś z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (1,7) 150g ziemniaki 200g Kompot 200 ml	Ogórkowa (1,7,9) 350 ml Pierś z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (1,7) 150g ryż 200g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Budyń (7)	Budyń (7)	Budyń (7)	Budyń (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g (4) ser biały 30g (7) pomidor 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g (4) ser biały 30g (7) pomidor 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g (4) ser biały 30g (7) pomidor 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 40g (4) 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

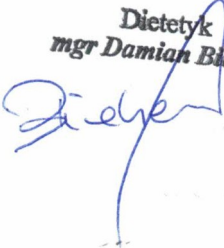


Dzień 9 WTOREK 16.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. (3) Pasta warzywna 40g szynka drobiowa 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g Jajko gotowane 1 szt. (3) 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. (3) 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. (3) Pasta warzywna 40g szynka drobiowa 30 g
II Śniadanie	Kisiel	Kisiel	Kisiel	Kisiel
Obiad	Krem z dyni (7,9) 350ml Bitki wieprzowe 100g ziemniaki 200g ogórek kwaszony 100g kompot 200g	Krem z dyni (7,9) 350ml Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki 200g sos pietruszkowy 80 ml (7) marchewka z groszkiem 100g kompot 200g	Krem z dyni (7,9) 350ml Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki 200g sos pietruszkowy 80 ml (7) marchewka z groszkiem 100g kompot 200g	Krem z dyni (7,9) 350ml Bitki wieprzowe 100g ziemniaki 200g ogórek kwaszony 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 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 (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

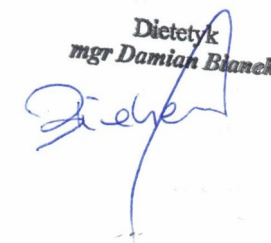


Dzień 10 ŚRODA 17.01.2024	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 40g (3) ser żółty 25 g (7) sałatka makaronowa 70g (1,3,7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pasta jajeczna 40g (3) ser żółty 25 g (7) 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 (7) 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 (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	Kalafiorowa (7,9) 350ml Gołąbek wieprzowy z kapustą 150g (3) ziemniaki 200g sos pomidorowy 80 ml (7) Kompot 200 ml	Kalafiorowa (7,9) 350ml Gołąbek wieprzowy z kapustą 150g (3) ziemniaki 200g sos pomidorowy 80 ml (7) Kompot 200 ml	Kalafiorowa (7,9) 350ml Gołąbek wieprzowy z kapustą 150g (3) ziemniaki 200g sos pomidorowy 80 ml (7) Kompot 200 ml	Kalafiorowa (7,9) 350ml Gołąbek wieprzowy z kapustą 150g (3) ziemniaki 200g sos pomidorowy 80 ml (7) 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) pasta twarogowa z oliwkami 30g (7) papryka 60g	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g (7) pasta twarogowa z oliwkami 30g (7) sałata 10g	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g (7) pasta twarogowa z oliwkami 30g (7) sałata 10g	chleb 150g (1), masło (7) 10g serek topiony 40g (7) pasta twarogowa z oliwkami 30g (7) 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)	2444	2417	2532	2650	2464	2336	2243	2558	2420	2760
Białko (g)	120.97	111.93	108.82	111.54	112.73	102.45	116.57	114.46	105.11	115.24
Błonnik pokarmowy (g)	35.64	41.39	39.73	48.72	40.78	34.69	36.88	48.01	50.78	43.52
Sól (g)	4.73	4.6	4.27	4.89	4.18	4.73	4.17	4.22	4.57	4.5
Tłuszcze (g)	66.15	81.92	83.86	95.7	79.66	84.81	54.75	86.41	77.93	88
Węglowodany (g)	355.38	338.53	354.76	353.08	347.90	308.48	339.9	353.07	359.21	395.12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35.93	34.06	30.8	35.67	34.54	34.9	26.23	30.72	30.18	35.38
Cukry (g)	55.42	56.27	83.65	86.94	73.49	63.53	83.98	81.42	82.29	84.02

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)	2357	2407	2485	2564	2314	2246	2285	2451	2457	2630
Białko (g)	109.53	112.24	100.13	118.21	110.24	97.72	129.63	103.51	123.86	123.95
Błonnik pokarmowy (g)	27.57	35.47	33.87	32.72	28.72	23.34	28.51	26.51	41.71	31.03
Sól (g)	4.03	4.48	4.57	4.78	4.97	4.28	4.34	4.18	4.24	4.76
Tłuszcze (g)	68.23	75.36	76.24	79.9	62.76	68.48	45.18	74.81	61.89	72.28
Węglowodany (g)	340.29	349.97	365.28	354.31	341.15	322.54	353.79	352.03	382.92	383.7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36.74	35.56	29.72	34.59	34.42	31.85	23.02	35.64	26.19	34.96
Cukry (g)	65.04	66.46	85.79	90.48	61.2	64.86	94.15	59.4	85.74	71.28

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)	2357	2314	2485	2564	2314	2119	2285	2451	2409	2557
Białko (g)	109.53	106.12	100.13	118.21	110.24	101.88	129.63	103.51	113.96	113.08
Błonnik pokarmowy (g)	27.57	34.84	33.87	32.72	28.72	24.38	28.51	26.51	41.72	30.46
Sól (g)	4.03	4.9	4.57	4.78	4.97	4.09	4.34	4.18	4.19	4.7
Tłuszcze (g)	68.23	69.57	76.24	79.9	62.76	52.38	45.18	74.81	61.65	70.18
Węglowodany (g)	340.29	345.34	365.28	354.31	341.15	323.19	353.79	352.03	381.18	380.08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36.74	33.75	29.72	34.59	34.42	26.76	23.02	35.64	26.05	34.46
Cukry (g)	65.04	65.29	85.79	90.48	61.2	68.29	94.15	59.4	84.18	69.12

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)	2695	2588	2659	2791	2740	2508	2419	2444	2561	2608
Białko (g)	124.66	110.11	102.57	109.89	121.1	102.79	116.32	92.58	106.67	99.97
Błonnik pokarmowy (g)	48.64	52.28	49.91	58.07	51.4	45.45	50.34	49.63	59.58	54.71
Sól (g)	4.13	4.19	4.17	4.06	4.41	4.47	4.84	4.12	4.46	4.94
Tłuszcze (g)	93.01	89.38	91.93	102.42	95.13	88.92	64.08	82.46	86.92	79.49
Węglowodany (g)	362.24	372.63	380.47	380.15	380.23	348.03	371.59	356.37	379.65	399.13
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	46.45	39.48	35.91	41.13	45.05	37.76	31.62	34.44	36.4	39.2
Cukry (g)	68.81	65.52	95.64	94.64	82.76	70.42	94.72	70.89	83.38	83.24

Sporządziła: mgr inż. Joanna Ludwiszewska
Dietetyk