

JADŁOSPIS

08. – 14.12.2023 r.



		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta Wątrobowa	Dieta Bezglutenowa
		PONIEDZIAŁEK 08.01.2024	ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z ryby 100 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, ryby	Bułka 100 g Masło 15 g Kielbasa drobiowa 60 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Kielbasa drobiowa 60 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy		Jogurt owocowy	Jogurt naturalny	Jogurt owocowy	Jogurt naturalny
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Makaron z jabłkami 300 g Herbata z cytryną i z cukrem 250 ml Owoc 150 g OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Makaron z jabłkami 300 g Herbata z cytryną i z cukrem 250 ml Owoc 150 g OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Gulasz drobiowy 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z selera 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Owoc 150 g OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Barszcz czerwony z ziemniakami bez śmietany 400 ml Makaron z jabłkami 300 g Herbata z cytryną i z cukrem 250 ml Owoc 150 g OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa ryżowa 400 ml Ryż z jabłkami 300 g Herbata z cytryną i z cukrem 250 ml Owoc 150 g OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: laktoza
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor 1/2 szt. Wędlina drobiowa 50 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo		Bułka 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor 1/2 szt. Wędlina drobiowa 50 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor 1/2 szt. Wędlina drobiowa 50 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Bułka 100 g Masło 15 g Dżem 25 g Pomidor bez skórki 1/2 szt. Wędlina drobiowa 50 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor 1/2 szt. Wędlina drobiowa 50 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza, jajo
POSIŁEK NOCNY	Sok wielowarzywny		Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2213 B: 93,7 g T: 54,2 g Tł. nas.: 24,4 g W: 363,7 g, w tym cukry: 115,5 g Błonnik: 36,0 g Sól: 7,6 g		KCAL: 2092 B: 83,1 g T: 44,2 g Tł. nas.: 22,4 g W: 364,7 g w tym cukry: 116,2g Błonnik: 32,8 g Sól: 7,5 g	KCAL: 1899 B: 103 g T: 54,1 g Tł. nas.: 24,7 g W: 284,5 g w tym cukry: 60,3 g Błonnik: 45,6 g Sól: 8,3 g	KCAL: 2047 B: 76,6 g T: 38,2 g Tł. nas.: 20,2 g W: 373,6 g w tym cukry: 129,8g Błonnik: 33,1 g Sól: 7,3 g	KCAL: 2093 B: 66,6 g T: 51,7 g Tł. nas.: 23,6 g W: 364,3 g w tym cukry: 111 g Błonnik: 35,0 g Sól: 8,3 g

WTOREK
09.01.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta Wątrobowa	Dieta Bezglutenowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza, mleko
II ŚNIADANIE	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
OBIAD	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Schab zawijany z pieczarkami 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa brokułowa bez śmietany z makaronem 400 ml Bitka schabowa bez sosu 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa brokułowa bez mąki z grzankami z chleba bezglutenowego 400 ml Bitka schabowa bez sosu 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: laktoza
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Ogórek kiszony 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany	Serek homogenizowany	Chleb razowy graham Masło 15 g Paszтет drobiowy 50 g	Serek homogenizowany	Kefir
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2462 B: 123,0 g T: 75,4 g Tł. nas.: 31,0 g W: 342,1g, w tym cukry: 80,8 g Błonnik: 33,8 g Sól: 5,8 g	KCAL: 2360 B: 119,3 g T: 69,5 g Tł. nas.: 32,3 g W: 336,9 g w tym cukry: 86,8 g Błonnik: 30,6 g Sól: 4,0 g	KCAL: 2299 B: 123,3 g T: 80,2 g Tł. nas.: 36,4 g W: 308,3 g w tym cukry: 53,8 g Błonnik: 46,8 g Sól: 5,8 g	KCAL: 2222 B: 117,4 g T: 58,5 g Tł. nas.: 29,1 g W: 328,4 g w tym cukry: 85,6 g Błonnik: 30,4 g Sól: 3,9 g	KCAL: 2155 B: 96,9 g T: 68,2 g Tł. nas.: 30,2 g W: 316,4 g w tym cukry: 81,8 g Błonnik: 45,0 g Sól: 5,8 g

ŚRODA
10.01.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta Wątrobowa	Dieta Bezglutenowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Rzodkiewka 40 g Masło 15 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Masło 15 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Masło 15 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Masło 15 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb bezglutenowy 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Masło 15 g Sałata 20 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza, mleko
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy	Jogurt owocowy	Jogurt naturalny	Jogurt owocowy	Jogurt naturalny
OBIAD	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Bigos Ziemniaki 250 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa krupnik 400 ml Potrawka z drobiu 120 g Ziemniaki 300 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa krupnik 400 ml Potrawka z drobiu 120 g Ziemniaki 300 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną, bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa krupnik bez śmietany 400 ml Filet drobiowy 120 g Ziemniaki 300 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa ryżowa z jarzynami 400 ml Filet drobiowy 120 g Ziemniaki 300 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: laktoza
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Papryka 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Masło 15 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g, Kiełbasa szynkowa 60 g Masło 15 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Masło 15 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb bezglutenowy 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Masło 15 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza
POSIŁEK NOCNY	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2232 B: 101,6 g T: 83,7 g Tł. nas.: 35,2 g W: 291,2 g, w tym cukry: 60,8 g Błonnik: 34,4 g Sól: 9,4 g	KCAL: 2031,5 B: 115,1 g T: 51,6 g Tł. nas.: 27,4 g W: 293,2 g w tym cukry: 73,8 g Błonnik: 26,4 g Sól: 4,6 g	KCAL: 1807 B: 103,5 g T: 49,4 g Tł. nas.: 25,6 g W: 268,8 g w tym cukry: 53,7 g Błonnik: 39,8 g Sól: 6,4 g	KCAL: 1988 B: 114,0 g T: 49,1 g Tł. nas.: 25,9 g W: 288,7 g w tym cukry: 73,0 g Błonnik: 26,3 g Sól: 4,6 g	KCAL: 1925 B: 91,3 g T: 54,4 g Tł. nas.: 23,9 g W: 293,6 g w tym cukry: 61,6 g Błonnik: 40,5 g Sól: 7,1 g

CZWARTEK
11.01.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta Wątrobowa	Dieta Bezglutenowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml Masło 15 g Miód 15 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml Miód 15 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z jajek 90 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml Miód 15 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami bezglutenowymi 400 ml Miód 15 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza, mleko
II ŚNIADANIE	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
OBIAD	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany 400 ml Pulpet bez sosu 120 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa pomidorowa z ryżem bez mąki 400 ml Pulpet bez mąki bez sosu 120 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: laktoza
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy	Mus owocowy	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg 70 g	Mus owocowy	Jogurt naturalny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2467 B: 92,6 g T: 97,3 g Tł. nas.:40,1 g W: 322,1 g, w tym cukry: 74,8 g Błonnik: 24,9 g Sól: 5,9 g	KCAL: 2199 B: 82,4 g T: 61,2 g Tł. nas.: 29,3 g W: 341,8 g w tym cukry: 89,7 g Błonnik: 22,1 g Sól: 5,4 g	KCAL: 2200 B: 109,8 g T: 79,3 g Tł. nas.: 37,7 g W: 291,8 g w tym cukry: 45,0 g Błonnik: 39,0 g Sól: 6,9 g	KCAL: 2115 B: 90,3 g T: 49,6 g Tł. nas.: 25,1 g W: 338,6 g w tym cukry: 88,4 g Błonnik: 22,1 g Sól: 5,1 g	KCAL: 2098 B: 86,6 g T: 60,8 g Tł. nas.: 27,1 g W: 321,2 g w tym cukry: 89,8 g Błonnik:35,4 g Sól: 6,2 g

PIĄTEK
12.01.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta Wątrobowa	Dieta Bezglutenowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Żurek z jajkiem 400 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Bułka 100 g Żurek z jajkiem 400 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Chleb razowy graham 100 g Żurek z jajkiem 400ml Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Bułka 100 g Masło 15 g Dżem 25 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Miód 25 g Wędlina 60 g Pomidor ½szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza
II ŚNIADANIE	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
OBIAD	Zupa neapolitańska 400 ml Ryba w przyprawach 120 g, Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKĄ TERMICZNĄ: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, ryba	Zupa ryżowa 400 ml Ryba gotowana 120 g Sos biały 30 g Ziemniaki 300 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKĄ TERMICZNĄ: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, ryba	Zupa ryżowa 400 ml Ryba gotowana 120 g Sos biały 30 g Ziemniaki 300 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml OBRÓBKĄ TERMICZNĄ: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, ryba	Zupa ryżowa 400 ml Ryba gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKĄ TERMICZNĄ: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, ryba	Zupa solferino bez mąki 400 ml Ryba gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKĄ TERMICZNĄ: gotowanie ALERGENY: laktoza, ryba
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Papryka czerwona 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 Pomidor ½ szt. Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Sałata lodowa 20 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza, mleko
POSIŁEK NOCNY	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2301 B: 104,6 g T: 66,2 g Tł. nas.: 22,5 g W: 338,6 g, w tym cukry: 94,1 g Błonnik: 32,1 g Sól: 7,5 g	KCAL: 2062 B: 101,6 g T: 49,6 g Tł. nas.: 21,8 g W: 321,2 g w tym cukry: 73,7 g Błonnik: 28,2 g Sól: 6,1 g	KCAL: 2033 B: 115,7 g T: 60,0 g Tł. nas.: 28,1 g W: 285,8 g w tym cukry: 52,2 g Błonnik: 36,7 g Sól: 7,9 g	KCAL: 1880 B: 93,2 g T: 41,6 g Tł. nas.: 22,1 g W: 301,1 g w tym cukry: 87,8 g Błonnik: 27,2 g Sól: 5,1 g	KCAL: 1864 B: 90,9 g T: 53,7 g Tł. nas.: 24,4 g W: 278,5 g w tym cukry: 60,0 g Błonnik: 41,4 g Sól: 7,6 g

**SOBOTA
13.01.2024**

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta Wątrobowa	Dieta Bezglutenowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Paszтет pieczony 100 g Rzodkiewka 40 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor 1/2 szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza
II ŚNIADANIE	Kisiel	Kisiel	Kisiel bez cukru	Kisiel	Mus owocowy
OBIAD	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Zraz duszony w sosie pieczeńiowym 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Zupa selerowa z grzankami 400 ml, Budyń 120 g Sos pietruszkowy 30 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Zupa selerowa z grzankami 400 ml, Budyń 120 g Sos pietruszkowy 30 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Zupa selerowa bez śmietany z grzankami 400 ml Filet w jarzynach 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Zupa selerowa bez mąki z grzankami z chleba bezglutenowego 400 ml Filet w jarzynach 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: laktoza, seler
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Papryka 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy	Jogurt owocowy	Chleb razowy graham Masło 15 g Pomidor 100 g	Jogurt owocowy	Jogurt naturalny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2273 B: 85,6 g T: 84,9 g Tł. nas.: 35,4 g W: 311,3 g, w tym cukry: 79,4 g Błonnik: 27,8 g Sól: 6,7 g	KCAL: 2049 B: 78,6 g T: 63,8 g Tł. nas.: 28,4 g W: 306,4 g w tym cukry: 79,8 g Błonnik: 23,7 g Sól: 5,8 g	KCAL: 2161 B: 84 g T: 76,3 g Tł. nas.: 35,9 g W: 317,5 g w tym cukry: 50,6 g Błonnik: 41,1 g Sól: 7,1 g	KCAL: 1970 B: 96,4 g T: 48,7 g Tł. nas.: 21,5 g W: 306,3 g w tym cukry: 87,1 g Błonnik: 27,8 g Sól: 5,5 g	KCAL: 1930 B: 90,0 g T: 61,2 g Tł. nas.: 24,2 g W: 282,7 g w tym cukry: 81,4 g Błonnik: 45,4 g Sól: 7,0 g

NIEDZIELA
14.01.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta Wątrobowa	Dieta Bezglutenowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza
II ŚNIADANIE	Mus owocowy	Mus owocowy	Jogurt naturalny	Mus owocowy	Mus owocowy
OBIAD	Rosół z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Chudy rosół z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Chudy rosół z makaronem 400 ml Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Chudy rosół z makaronem 400 ml Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza	Brokułowa z ziemniakami bez mąki 400 ml Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: laktoza
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Ser żółty 60 g Wędlina 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Ser biały 100 g Wędlina 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Ser biały 100 g Wędlina 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Ser biały 100 g Wędlina 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Ser biały 100 g Wędlina 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: laktoza
POSIŁEK NOCNY	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2243 B: 106,8 g T: 84,5 g Tł. nas.: 29,8 g W: 267,5 g, w tym cukry: 53,9 g Błonnik: 28,0 g Sól: 7,6 g	KCAL: 2115 B: 110,0 g T: 71,2 g Tł. nas.: 30,4 g W: 274,6 g w tym cukry: 59,7 g Błonnik: 25,8 g Sól: 7,7 g	KCAL: 1998 B: 116,5 g T: 73,6 g Tł. nas.: 31,8 g W: 243,7 g w tym cukry: 38,8 g Błonnik: 34,7 g Sól: 8,2 g	KCAL: 1859 B: 106,1 g T: 48,1 g Tł. nas.: 23,8 g W: 265,8 g w tym cukry: 58,1 g Błonnik: 25,6 g Sól: 7,3 g	KCAL: 1875 B: 98,1 g T: 61,3 g Tł. nas.: 26,9 g W: 256,7 g w tym cukry: 68,9 g Błonnik: 41,1 g Sól: 8,1 g