

Sobota 2025.11.01

Śniadanie

Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna	Dieta Cukrzycowa	Dieta Bogato-białkowa	Dieta Wątrobowo-trzustkowa
Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (7) Szynka bartnika 50g (6, 7, 9) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki konserwowej i zieleńiny 80g (12) Roszponka 20g	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (7) Szynka bartnika 50g (6, 7, 9) Pasta marchewkowo-twarogowa 80g (7) Roszponka 20g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Szynka bartnika 50g (6, 7, 9) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki konserwowej i zieleńiny 80g (12) Roszponka 20g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (7) Szynka bartnika 70g (6, 7, 9) Pasta marchewkowo-twarogowa 80g (7) Roszponka 20g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (7) Szynka bartnika 50g (6, 7, 9) Pasta marchewkowo-twarogowa 80g (7) Roszponka 20g

II śniadanie cukrzyca: pomarańcza 1szt

Obiad

Zupa kalafiorowa 300 ml (9,10,12) Gzik 200g (7) Ziemniaki 250 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (9,10,12) Gzik 200g (7) Ziemniaki 250 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (9,10,12) Gzik 200g (7) Ziemniaki 250 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (9,10,12) Gzik 200g (7) Ziemniaki 250 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250ml	Zupa dyniowa na słodko 300ml (7) Gzik 200g (7) Ziemniaki 250 g Jabłko gotowane 1szt Kompot owocowy 250ml
---	---	---	---	--

Podwieczorek cukrzyca: twarożek 100 g (7)

Kolacja

Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Szynka gotowana 50g (6, 7, 9) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Szynka gotowana 50g (6, 7, 9) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Szynka gotowana 50g (6, 7, 9) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Szynka gotowana 70g (6, 7, 9) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Szynka gotowana 50g (6, 7, 9) Pomidor b/z sk 70g Mix sałat 30g
--	--	---	--	---

II kolacja: banan 1 szt., cukrzyca: pomarańcza 1 szt

DIETETYK

mgr Łukasz Blachowski

Niedziela 2025.11.02

Śniadanie

Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Bogato-białkowa	Wątrobowo-trzustkowa
Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kakao na mleku 250ml (7) Herbata 250ml Kiełbasa biała na ciepło 70g (1, 6, 7, 9, 10) Chrzan 20g (10,12) Sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 100g (12)	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kakao na mleku 250ml (7) Herbata 250ml Kiełbasa biała na ciepło 70g (1, 6, 7, 9, 10) Ketchup 20g(9,10,12) Pomidor 70g Rukola 30g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Kakao na mleku 250ml (7) Herbata 250ml Kiełbasa biała na ciepło 70g (1, 6, 7, 9, 10) Ketchup 20g(9,10,12) Sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 100g (12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kakao na mleku 250ml (7) Herbata 250ml Kiełbasa biała na ciepło 70g (1, 6, 7, 9, 10) Ketchup 20g(9,10,12) Pomidor 70g Rukola 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kakao na mleku 250ml (7) Herbata 250ml Filet zapiekany 50g (1, 6, 7, 9) Dżem 30g Pomidor b/z sk70g Rukola 30g

II śniadanie cukrzyca: jabłko 1szt

Obiad

Rosół z kaszką manną 300 ml (1,9,10,12) Udko gotowane 130g Sos pietruszkowy 100ml (1,7) Ryż na sypko 200g Marchew z groszkiem 200 g Kompot owocowy 250ml	Rosół z kaszką manną 300 ml (1,9,10,12) Udko gotowane 130g Sos pietruszkowy 100ml (1,7) Ryż na sypko 200g Marchew gotowana 200g Kompot owocowy 250ml	Rosół z kaszką manną 300 ml (1,9,10,12) Udko gotowane 130g Sos pietruszkowy 100ml (1,7) Ryż brązowy 200g Marchew z groszkiem 200 g Gruszka 1 szt Kompot owocowy 250ml	Rosół z kaszką manną 300 ml (1,9,10,12) Udko gotowane 130g Sos pietruszkowy 100ml (1,7) Ryż na sypko 200g Marchew gotowana 200g Kompot owocowy 250ml	Rosół z kaszką manną 300 ml (1,9,10,12) Udko gotowane 130g Sos pietruszkowy 100ml (1,7) Ryż na sypko 200g Marchew gotowana 200g Kompot owocowy 250ml
---	---	---	---	---

Podwieczorek cukrzyca: kisiel z owocami bez cukru 150g

Kolacja

Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Szynka konserwowa 50g (6, 7, 9) Pomidor 70g Dżem 30g (12)	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Szynka konserwowa 50g (6, 7, 9) Pomidor 70g Dżem 30g (12)	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Szynka konserwowa 50g (6, 7, 9) Pomidor 70g Ogórek kiszony 30g (12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Szynka konserwowa 70g (6, 7, 9) Pomidor 70g Dżem 30g (12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Szynka konserwowa 50g (6, 7, 9) Pomidor b/z sk70g Dżem 30g (12)
--	--	---	--	--

II kolacja: twarożek ziołowy 100 g (7)

DIETETYK

mgr Łukasz Blachowski

Poniedziałek 2025.11.03

Śniadanie

Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Bogato-białkowa	Wątrobowo-trzustkowa
Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z klusieczkami 300 ml (1, 3, 7) Mielonka wieprzowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Papryka konserwowa 70g (10,12) Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z klusieczkami 300 ml (1, 3, 7) Filet zapiekany na maśle 50g (6, 7, 9) Pomidor 70g Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Filet zapiekany na maśle 50g (6, 7, 9) Papryka konserwowa 70g (10,12) Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z klusieczkami 300 ml (1, 3, 7) Filet zapiekany na maśle 70g (6, 7, 9) Pomidor 70g Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z klusieczkami 300 ml (1, 3, 7) Filet zapiekany na maśle 50g (6, 7, 9) Pomidor b/z sk70g Twaróg 50g (7)

II śniadanie cukrzyca: Jogurt naturalny 100 ml (7)

Obiad

Żurek 300 ml (1,3,9,10,12) Gulasz z żołądków drobiowych w sosie jasnym 130/100g (1,7,9,10) Kasza jęczmienna 200g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g (12) Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (9,10,12) Gulasz z żołądków drobiowych w sosie jasnym 130/100g (1,7,9,10) Kasza jęczmienna 200g (1) Brokuł 200g Kompot owocowy 250ml	Żurek 300 ml (1,3,9,10,12) Gulasz z żołądków drobiowych w sosie jasnym 130/100g (1,7,9,10) Kasza jęczmienna 200g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g (12) Brokuł 200g Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (9,10,12) Gulasz z żołądków drobiowych w sosie jasnym 130/100g (1,7,9,10) Kasza jęczmienna 200g (1) Brokuł 200g Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (9,10,12) Gulasz z żołądków drobiowych w sosie jasnym 130/100g (1,7,9,10) Ziemniaki 250g Marchew gotowana 200g Kompot owocowy 250ml
--	--	---	--	---

Podwieczorek cukrzyca: sok pomidorowy 200ml (12)

Kolacja

Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynkowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Pasta z ciecierzycy z sokiem cytryny 80g (9) Rukola 30g	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynkowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Pasta z ciecierzycy z sokiem cytryny 80g (9) Rukola 30g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynkowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Pasta z ciecierzycy z sokiem cytryny 80g (9) Rukola 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynkowa 70g (1, 6, 7, 9, 10) Pasta z ciecierzycy z sokiem cytryny 80g (9) Rukola 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynkowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Pomidor b/z sk70g Rukola 30g
--	--	--	---	--

II kolacja: kisiel truskawkowy 150 ml, cukrzyca: kisiel truskawkowy bez cukru 150 ml

DIETETYK
mgr Łukasz Błażowski

Wtorek 2025.11.04

Śniadanie

Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Bogato-białkowa	Wątrobowo-trzustkowa
Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kawa z mlekiem 250ml(7) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml(7) Jajko gotowane na ciepło 1szt (3) Majonez 20g (3,6,7,10,12) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kawa z mlekiem 250ml(7) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml(7) Jajko gotowane na ciepło 1szt (3) Sos jogurtowy 20g(7) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Kawa z mlekiem 250ml(7) Jajko gotowane na ciepło 1szt (3) Sos jogurtowy 20g(7) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kawa z mlekiem 250ml(7) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml(7) Jajko gotowane na ciepło 1szt (3) Sos jogurtowy 20g(7) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kawa z mlekiem 250ml(7) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml(7) Pasta z białka jaja 70g(3) Sos jogurtowy 20g(7) Pomidor b/z sk70 Mix sałat 30g

II śniadanie cukrzyca: mus warzywno – owocowy bez cukru 1 szt

Obiad

Zupa z brokułami 300ml (9,10) Kotlet drobiowy smażony (3,10,12) 130g Sos naturalny 100ml (1,7,9,10) Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty białej 150 g (12) Kompot owocowy 250ml	Zupa z brokułami 300ml (9,10) Filet z kurczaka duszony 130g Sos naturalny 100ml (1,7,9,10) Ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków 200 g (12) Kompot owocowy 250ml	Zupa z brokułami 300ml (9,10) Filet z kurczaka duszony 130g Sos naturalny 100ml (1,7,9,10) Ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków 200g (12) Surówka z kapusty białej 150 g (12) Kompot owocowy 250ml	Zupa z brokułami 300ml (9,10) Filet z kurczaka duszony 130g Sos naturalny 100ml (1,7,9,10) Ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków 200 g (12) Kompot owocowy 250ml	Zupa z brokułami 300ml (9,10,12) Filet z kurczaka duszony 130g Sos naturalny 100ml (1,7,9,10) Ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy 250ml
---	---	---	---	---

Podwieczorek cukrzyca: wafle ryżowe 30 g

Kolacja

Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Ser topiony 50g (7) Sałatka z pomidora z zieleniną 100g Dżem 30g (12)	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Twaróg 70g (7) Sałatka z pomidora z zieleniną 100g Dżem 30g (12)	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Twaróg 70g (7) Sałatka z pomidora z zieleniną 100g Ogórek kiszony 30g(12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Twaróg 70g (7) Sałatka z pomidora z zieleniną 100g Dżem 30g (12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Twaróg 70g (7) Pomidor b/z sk70 g Dżem (30g (12)
--	---	---	---	---

II kolacja: sok warzywny 200ml(9,12)

DIETETYK

mgr Łukasz Blachowski

Środa 2025.11.05

Śniadanie

Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Bogato-białkowa	Wątrobowo-trzustkowa
Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z makaronem 300ml(1,3,7) Szynka gotowana 50g (6, 7, 9) Ogórek konserwowy 70g (10,12) Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z makaronem 300ml(1,3,7) Szynka gotowana 50g (6, 7, 9) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z makaronem 300ml(1,3,7) Szynka gotowana 50g (6, 7, 9) Ogórek konserwowy 70g (10,12) Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z makaronem 300ml(1,3,7) Szynka gotowana 70g (6, 7, 9) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z makaronem 300ml(1,3,7) Szynka gotowana 50g (6, 7, 9) Pomidor b/z sk70 g Mix sałat 30g

II śniadanie cukrzyca: gruszka 1szt

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (9,10,12) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130 g Sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7,9,10) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z natką pietruszki 150g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (9,10,12) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130 g Sos pieczeniowy jasny 100ml (1,7,9,10) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z natką pietruszki 150g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (9,10,12) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130 g Sos pieczeniowy jasny 100ml (1,7,9,10) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z natką pietruszki 150g Kompot 250 ml Pomarańcza 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (9,10,12) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130 g Sos pieczeniowy jasny 100ml (1,7,9,10) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z natką pietruszki 150g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (9,10,12) Sztuka mięsa drobiowa gotowana 130 g Sos pieczeniowy jasny 100ml (1,7,9,10) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana 200g Kompot 250 ml
---	--	---	--	--

Podwieczorek cukrzyca: galaretka owocowa bez cukru 150ml(12)

Kolacja

Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynekowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Salatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (10,12)	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynekowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Salatka z pomidora i roszpunka 100g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynekowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Salatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (10,12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynekowa 70g (1, 6, 7, 9, 10) Salatka z pomidora i roszpunka 100g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynekowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Pomidor b/z sk70 g Roszponka 30g
---	---	---	---	--

II kolacja: budyń śmietankowy 150ml(7), cukrzyca: budyń śmietankowy bez cukru 150 ml(7)

DIETETYK

mgr Łukasz Blachowski

Czwartek 2025.11.06

Śniadanie

Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Bogato-białkowa	Wątrobowo-trzustkowa
Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kawa z mlekiem 250ml(7) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(7) Polędwica wiśniowa 50g (1, 6, 7, 9) Sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g(12) Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kawa z mlekiem 250ml(7) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(7) Polędwica wiśniowa 50g (1, 6, 7, 9) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Kawa z mlekiem 250ml(7) Polędwica wiśniowa 50g (1, 6, 7, 9) Sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej (12) Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kawa z mlekiem 250ml(7) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(7) Polędwica wiśniowa 70g (1, 6, 7, 9) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kawa z mlekiem 250ml(7) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(7) Polędwica wiśniowa 50g (1, 6, 7, 9) Pomidor b/z sk70 g Mix sałat 30g

II śniadanie cukrzyca: twarożek waniliowy 100g(7)

Obiad

Zupa grochowa 300 ml (1,9,10,12) Kielbasa Śląska z rusztu 1 szt z cebulką (1,6,7,9,10) Kasza gryczana 200g Sos chrzanowy 100ml (1,12) Marchew z groszkiem 200g Kompot owocowy 250ml	Zupa krem z brokułami 300ml (9,10) Pieczeń rzymska z mięsa drobiowego 130 (1,3,) Ziemniaki 250g Sos pomidorowy 100ml (1,9) Sałatka z buraczka 200g (12) Kompot owocowy 250ml	Zupa grochowa 300 ml (1,9,10,12) Pieczeń rzymska z mięsa drobiowego 130 (1,3,) Kasza gryczana 200g Sos pomidorowy 100ml (1,9) Marchew z groszkiem 200g Sałatka z buraczka 200g (12) Kompot owocowy 250ml	Zupa krem z brokułami 300ml (9,10) Pieczeń rzymska z mięsa drobiowego 130 (1,3,) Ziemniaki 250g Sos pomidorowy 100ml (1,9) Sałatka z buraczka 200g (12) Kompot owocowy 250ml	Zupa krem z marchwi 300ml (9,10) Pieczeń rzymska z mięsa drobiowego 130 (1,3,) Ziemniaki 250g Sos pomidorowy 100ml (1,9) Sałatka z buraczka 200g (12) Kompot owocowy 250ml
--	---	--	---	---

Podwieczorek cukrzyca: mus z jabłka prażonego 100g(12)

Kolacja

Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Krakowska parzona 50g (6, 7, 9) Pasta selerowa 80g (9,10) Rukola 30g	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Krakowska parzona 50g (6, 7, 9) Pasta selerowa 80g (9,10) Rukola 30g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Krakowska parzona 50g (6, 7, 9) Pasta selerowa 80g (9,10) Rukola 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Krakowska parzona 70g (6, 7, 9) Pasta selerowa 80g (9,10) Rukola 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Krakowska parzona 50g (6, 7, 9) Pasta selerowa 80g (9,10) Rukola 30g
--	--	--	---	---

II kolacja: jabłko 1 szt

DIETETYK

mgr Łukasz Blachowski

Piątek 2025.11.07

Śniadanie

Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Bogato-białkowa	Wątrobowo-trzustkowa
Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml(7) Paprykarz 80g (4,9,10) Ogórek zielony 70g Mus z jabłka prażonego 30g(12)	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml(7) Paprykarz 80g (4,9,10) Pomidor 70G Mus z jabłka prażonego 30g(12)	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Paprykarz 80g (4,9,10) Ogórek zielony 70g Mus z jabłka prażonego 30g(12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml(7) Paprykarz 80g (4,9,10) Pomidor 70g Mus z jabłka prażonego 30g(12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml(7) Paprykarz 80g (4,9,10) Pomidor 70g Mus z jabłka prażonego 30g(12)

II śniadanie cukrzyca: kiwi 1szt

Obiad

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (9,10,12) Pulpet rybny gotowany 130g(1,3,4,10) Sos cytrynowy 150(1,7,9,10) Ziemniaki 250g Surówka z kiszanej kapusty 150 g(12) Kompot owocowy 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (9,10,12) Pulpet rybny gotowany 130g(1,3,4,10) Sos cytrynowy 150(1,7,9,10) Ziemniaki 250g Szpinak 200g Kompot owocowy 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (9,10,12) Pulpet rybny gotowany 130g(1,3,4,10) Sos cytrynowy 150(1,7,9,10) Ziemniaki 250g Szpinak 200g Surówka z kiszanej kapusty 150 g(12) Kompot owocowy 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (9,10,12) Pulpet rybny gotowany 130g(1,3,4,10) Sos cytrynowy 150(1,7,9,10) Ziemniaki 250g Szpinak 200g Kompot owocowy 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (9,10,12) Pulpet rybny gotowany 130g(1,3,4,10) Sos cytrynowy 150(1,7,9,10) Ziemniaki 250g Szpinak 200g Kompot owocowy 250ml
---	---	---	---	---

Podwieczorek cukrzyca: biszkopty bez dodatku cukru 30 g (1, 3, 7)

Kolacja

Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Ser żółty (7) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Ser biały 70g (7) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Ser biały 70g (7) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Ser biały 100g (7) Pomidor 70g Mix sałat 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Ser biały 70g (7) Pomidor b/z sk70 Mix sałat 30g
--	--	---	---	---

II kolacja: jogurt owocowy 100 ml (7), cukrzyca: jogurt naturalny 100 ml (7)

mgr Łukasz Blachowski

Sobota 2025.11.08

Śniadanie

Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Bogato-białkowa	Wątrobowo-trzustkowa
Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z ryżem 300ml(7) Szynka luksusowa 50g (6, 7, 9) Sałatka z pomidora i rukoli 100g	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z ryżem 300ml(7) Szynka luksusowa 50g (6, 7, 9) Sałatka z pomidora i rukoli 100g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Szynka luksusowa 50g (6, 7, 9) Sałatka z pomidora i rukoli 100g	Masło 15 g (7) Chleb pszenney (kawiorek) 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z ryżem 300ml(7) Szynka luksusowa 70g (6, 7, 9) Sałatka z pomidora i rukoli 100g	Masło 15 g (7) Chleb pszenney (kawiorek) 110 g (1) Kawa rozpuszczalna 250ml Zupa mleczna z ryżem 300ml(7) Szynka luksusowa 50g (6, 7, 9) Sałatka z pomidora bez skórki i rukoli 100g

II śniadanie cukrzyca: mandarynki 2szt

Obiad

Zupa pieczarkowa 300 ml (1,9,10,12) Leczo mięsno-warzywne w sosie pomidorowym250g (1,9,10,12) Ziemniaki 250 g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (9,10) Leczo mięsno-warzywne w sosie pomidorowym250g (1,9,10,12) Ziemniaki 250 g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (9,10) Leczo mięsno-warzywne w sosie pomidorowym250g (1,9,10,12) Ziemniaki 250 g Kompot owocowy 250ml Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (9,10) Leczo mięsno-warzywne w sosie pomidorowym250g (1,9,10,12) Ziemniaki 250 g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (9,10) Leczo mięsno-warzywne w sosie pomidorowym250g (1,9,10,12) Ziemniaki 250 g Kompot owocowy 250ml
---	---	---	---	---

Podwieczorek cukrzyca: ciastka „fit” bez cukru 50 g (1, 3, 7)

Kolacja

Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Polędwica sopocka 50g (1, 6, 7, 9) Pomidor 50g Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Polędwica sopocka 50g (1, 6, 7, 9) Pomidor 50g Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Polędwica sopocka 50g (1, 6, 7, 9) Pomidor 50g Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Chleb pszenney (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Polędwica sopocka 70g (1, 6, 7, 9) Pomidor 50g Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Chleb pszenney (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Polędwica sopocka 50g (1, 6, 7, 9) Pomidor 50g Twaróg 50g (7)
--	--	---	---	---

II kolacja: kiwi 1szt

DIETETYK

mgr Łukasz Blachowski

Niedziela 2025.11.09

Śniadanie

Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Bogato-białkowa	Wątrobowo-trzustkowa
Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kakao na mleku 250ml(7) Herbata 250ml Kiełbasa gyros na ciepło 70g (1, 6, 7, 9, 10) Musztarda 20g (3,10,12) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g (12)	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Kakao na mleku 250ml(7) Herbata 250ml Kiełbasa gyros na ciepło 70g (1, 6, 7, 9, 10) Ketchup 20g (9,10,12) Sałatka z pomidora i mix sałat 100g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Kakao na mleku 250ml(7) Herbata 250ml Kiełbasa gyros na ciepło 70g (1, 6, 7, 9, 10) Musztarda 20g (3,10,12) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g (12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kakao na mleku 250ml(7) Herbata 250ml Kiełbasa gyros na ciepło 70g (1, 6, 7, 9, 10) Ketchup 20g (9,10,12) Sałatka z pomidora i mix sałat 100g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Kakao na mleku 250ml(7) Herbata 250ml Polędwica drobiowa 50g (1, 6, 7, 9) Pomidor b/z sk70g Sałata 30g

II śniadanie cukrzyca: sok warzywny 200ml (9,12)

Obiad

Rosół drobiowy czysty 300 ml (9,10) Udko panierowane 130g (1, 3, 7,10) Sos mleczny 100ml (1,7) Ryż na sypko 200g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g (12) Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy czysty 300 ml (9,10) Udko duszone130g (10) Sos mleczny 100ml (1,7) Ryż na sypko 200g Kalafior 200 g Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy czysty 300 ml (9,10) Udko duszone130g (10) Sos mleczny 100ml (1,7) Ryż brązowy 200g Kalafior 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g (12) Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy czysty 300 ml (9,10) Udko duszone130g (10) Sos mleczny 100ml (1,7) Ryż na sypko 200g Kalafior 200 g Kompot owocowy 250ml	Rosół drobiowy czysty 300 ml (9,10) Udko duszone130g (10) Sos mleczny 100ml (1,7) Ryż na sypko 200g Seler 200g Kompot owocowy 250ml
---	--	---	--	--

Podwieczorek cukrzyca: budyń bez cukru 150 ml (7)

Kolacja

Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Szynka konserwowa 50g(6, 7, 9) Pomidor 70g Mus z jabłek prażonych 30g (12)	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Szynka konserwowa 50g(6, 7, 9) Pomidor 70g Mus z jabłek prażonych 30g (12)	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Szynka konserwowa 50g(6, 7, 9) Pomidor 70g Mus z jabłek prażonych 30g (12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Szynka konserwowa 70g(6, 7, 9) Pomidor 70g Mus z jabłek prażonych 30g (12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Szynka konserwowa 50g(6, 7, 9) Pomidor b/z sk70g Mus z jabłek prażonych 30g (12)
--	--	--	---	---

II kolacja: twarożek owocowy 100g(7,12), cukrzyca: twarożek waniliowy 100g(7)

DIETETYK

mgr Łukasz Blachowski

Poniedziałek 2025.11.10**Śniadanie**

Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Bogato-białkowa	Wątrobowo-trzustkowa
Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (1,3,7) Mielonka prasowana 50g (1, 6, 7, 9, 10) Papryka konserwowa 70g (10,12) Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (1,3,7) Filecik zapiekany na maśle 50g (6, 7, 9) Pomidor 70g Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Filecik zapiekany na maśle 50g (6, 7, 9) Papryka konserwowa 70g (10,12) Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (1,3,7) Filecik zapiekany na maśle 70g (6, 7, 9) Pomidor 70g Twaróg 50g (7)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (1,3,7) Filecik zapiekany na maśle 50g (6, 7, 9) Pomidor b/z sk70g Twaróg 50g (7)

II śniadanie cukrzyca: mandarynka 2 szt

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (1,9,10,12) Gulasz wieprzowy z papryką w sosie pomidorowym 130/100g (1,7,9,10) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (9,10) Gulasz drobiowy w sosie jasnym 130/100g (1,7,9,10) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (1,9,10,12) Gulasz drobiowy w sosie jasnym 130/100g (1,7,9,10) Kasza jęczmienna 200g (1) Sałatka z buraczka i ogórka kiszzonego 200g(12) Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (9,10) Gulasz drobiowy w sosie jasnym 130/100g (1,7,9,10) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (9,10) Gulasz drobiowy w sosie jasnym 130/100g (1,7,9,10) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy 250ml
---	---	--	---	--

Podwieczorek cukrzyca: kanapka (masło, wędlina, ogórek, sałata)

Kolacja

Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa piwna 50g (1, 6, 7, 9, 10) Sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 100g (10,12)	Masło 15 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynekowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Pomidor 70g Rukola 30g	Masło 15 g (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynekowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 100g (10,12)	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynekowa 70g (1, 6, 7, 9, 10) Pomidor 70g Rukola 30g	Masło 15 g (7) Chleb pszenny (kawiorek) 110 g (1) Herbata 250ml Kielbasa Szynekowa 50g (1, 6, 7, 9, 10) Pomidor b/z sk70g Rukola 30g
---	---	--	---	---

II kolacja: kisiel cytrynowy 150ml, cukrzyca: kisiel cytrynowy bez cukru 150 ml

DIETETYK
mgr Łukasz Blachowski