

## **11.03.2025r. Wtorek**

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser żółty 50g. (7) Wędlina 20g. Ogórek zielony 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy 70g. (7) Wędlina 20g. Pomidor 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy 70g. (7) Wędlina 20g. Pomidor 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy 70g. (7) Wędlina 20g. Pomidor 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy 70g. (7) Wędlina 20g. Pomidor b/z skórki 70g.

II śniadanie cukrzycowe- Owoc 1 szt.

### Obiad

Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9) Kotlet schabowy 130g. (1,3) Ziemniaki 250g. Surówka z selera 150g. (9) Kompot 250ml.	Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9) Schab duszony w sosie własnym 130/100g. (1,3) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml.	Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9) Schab duszony w sosie własnym 130/100g. (1,3) Ziemniaki 250g. Surówka z selera 150g. (9) Kompot b/z cukru 250ml.	Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9) Schab duszony w sosie własnym 130/100g. (1,3) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml.	Zupa rosolnik 300ml. (1,7,9) Schab duszony w sosie własnym 130/100g. (1,3) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml.
--	--	--	--	---

Podwieczerek cukrzycowy- Jogurt naturalny 150g. (7)

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Ser topiony 20g. (7) Sałatka z buraka z ogórkiem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałatka z buraka 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałatka z buraka z ogórkiem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałatka z buraka z ogórkiem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałatka z buraka z ogórkiem 70g.
---	---	--	---	---

**II kolacja:** Budyń z sokiem 200g. (1,7)

Dieta cukrzycowa: Budyń z owocem b/z cukru 200g. (1,7)

Energia : 2080.77 kcal; Białko ogółem: 68.00 g; Tłuszcz: 87.27 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; Witamina C: 65.13 mg; Wapń: 696.22 mg; Sód: 2806.21 mg; Żelazo: 7.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Cholesterol: 139.41 mg; Błonnik pokarmowy: 22.01

## **12.03.2025r. Środa**

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Sałata Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Sałata Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Sałata Jogurt naturalny 1 szt. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. Sałata Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Sałata Jogurt owocowy 1 szt. (7)

II śniadanie cukrzycowe – Pieczywo żytnie z pastą warzywną 50g. (1)

### Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem 300ml. (1,3,7) Surówka z marchewką 150g.  Kompot 250ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem 300ml. (1,3,7) Surówka z marchewką 150g.  Kompot 250ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Pierś z kurczaka duszona w sosie własnym 130/100g. (1,7) Ziemniaki 250g. Surówka z marchewką 150g.  Kompot b/z cukru 250ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem 300ml. (1,3,7) Surówka z marchewką 150g.  Kompot 250ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem 300ml. (1,3,7) Surówka z marchewką 150g.  Kompot 250ml.
---	---	--	---	---

Podwieczorek cukrzycowy – Kasza manna b/z cukru 1 szt. (7)

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka ziemniaczana 100g. (3,9) Sałata 30g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka ziemniaczana 100g. (3,9) Sałata 30g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka ziemniaczana 100g. (3,9) Sałata 30g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka ziemniaczana 100g. (3,9) Sałata 30g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka ziemniaczana 100g. (3,9) Sałata 30g.
--	--	--	---	---

**II kolacja:** Kisiel z jabłkiem 200g. (1)

Cukrzyca: Kisiel b/z cukru 200g. (1)

Energia : 2308.74 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 91.37 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; Witamina C: 89.95 mg; Wapń: 959.60 mg; Sód: 8364.35 mg; Żelazo: 9.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.90 g; Cholesterol: 426.47 mg; Błonnik pokarmowy: 26.27 g

### **13.03.2025r. Czwartek**

#### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta Wątrobowa
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Majonez 10g. (3) Wędlina 50g. Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 50g. Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 50g. Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 70g. Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Dżem 20g. Sałata 30g.

II śniadanie cukrzycowe- Sok warzywny 200ml. (9)

#### Obiad

Zupa ogórkowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Gulasz drobiowy 130/100g. (1) Kasza 200g. (1) Kapusta modra zasmażana 200g.  Kompot 250ml	Zupa ogórkowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Gulasz drobiowy 130/100g. (1) Kasza 200g. (1) Jarzyny gotowane 200g. (9)  Kompot 250ml.	Zupa ogórkowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Gulasz drobiowy 130/100g. (1) Kasza 200g. (1) Kapusta modra zasmażana 200g.  Kompot b/cukru 250ml.	Zupa ogórkowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Gulasz drobiowy 130/100g. (1) Kasza 200g. (1) Jarzyny gotowane 200g. (9)  Kompot 250ml.	Zupa grysikowa z zieloną pietruszką 300ml. (1,9) Gulasz drobiowy 130/100g. (1) Kasza 200g. (1) Jarzyny gotowane 200g. (9) Kompot 250ml.
---	---	--	---	---

Podwieczorek cukrzycowy – Marchewki krojone w słupki 70g.

#### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta drobiowa z brokułami 70g. (3) Wędlina 20g. Papryka czerwona 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta drobiowa z brokułami 70g. (3) Wędlina 20g. Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta drobiowa z brokułami 70g. (3) Wędlina 20g. Papryka czerwona 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta drobiowa z brokułami 70g. (3) Wędlina 50g. Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta drobiowa z brokułami 70g. (3) Wędlina 20g. Pomidor b/z skórki 70g.
---	--	---	---	--

II Kolacja: Owoc 1 szt.

Energia : 2229.54 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; Witamina C: 53.13 mg; Wapń: 682.15 mg; Sód: 3675.56 mg; Żelazo: 15.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Cholesterol: 432.44 mg; Błonnik pokarmowy: 18.41 g

## 14.03.2025r. Piątek

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Twaróg 60g. (7) Powidła 20g. Ogórek zielony 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Twaróg 60g. (7) Powidła 20g. Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Twaróg 60g. (7) Ogórek zielony 70g. Serek wiejski 50g. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Twaróg 60g. (7) Pomidor 70g. Serek wiejski 50g. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Twaróg 60g. (7) Powidła 20g. Pomidor b/z skórki 70g.

II śniadanie cukrzycowe- Owoc 1 szt.

### Obiad

Zupa kalafiorowa 300ml. (1,7,9) Kotlet mielony rybny w sosie greckim 130/100g. (1,3,4,7,9) Ziemniaki gotowane 250g. Sałata 30g. Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml. (1,7,9) Zrazik rybny gotowany w sosie greckim 130/100g. (1,3,4,7,9) Ziemniaki gotowane 250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml. (1,7,9) Zrazik rybny gotowany w sosie greckim 130/100g. (1,3,4,7,9) Ziemniaki gotowane 250g. Sałata 30g. Kompot b/z cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml. (1,7,9) Zrazik rybny gotowany w sosie greckim 130/100g. (1,3,4,7,9) Ziemniaki gotowane 250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 300ml. (1,7,9) Zrazik rybny gotowany w sosie greckim 130/100g. (1,3,4,7,9) Ziemniaki gotowane 250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml
--	--	---	--	--

Podwieczorek cukrzycowy – Pieczywo żytnie z pastą warzywną 50g. (1)

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką 40g. (3) Sałatka rybna z twarożkiem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką 40g. (3) Sałatka rybna z twarożkiem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką 40g. (3) Sałatka rybna z twarożkiem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką 40g. (3) Sałatka rybna z twarożkiem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta warzywna 50g. Sałatka rybna z twarożkiem 70g.
--	--	--	---	--

II kolacja: Deser mleczny 150g. (7)

Cukrzyca: Jogurt naturalny 150g. (7)

Energia : 2119.41 kcal; Białko ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 90.21 g; Węglowodany ogółem: 272.54 g; Witamina C: 82.31 mg; Wapń: 891.44 mg; Sód: 3241.85 mg; Żelazo: 21.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Cholesterol: 267.81 mg; Błonnik pokarmowy: 23.61g

## 15.03.2025r. Sobota

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Paszтет zapiekany 50g. Ogórek kiszony 70g. Wędlina 20g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Pomidor 70g. Ser kanapkowy 20g. (7)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ogórek kiszony 70g. Ser kanapkowy 20g. (7)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. Pomidor 70g. Ser kanapkowy 20g. (7)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g. Ser kanapkowy 20g. (7)

II śniadanie cukrzycowe- Sok wielowarzywny 250ml. (9)

### Obiad

Zupa żurek 300ml. (1,7,9) Bigos 150g. Ziemniaki 250g.  Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml. (9) Udko gotowane w sosie śmietanowym 1szt./100ml. (1,7) Ziemniaki 250g. Buraczki gotowane 150g. Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml. (9) Udko gotowane w sosie śmietanowym 1szt./100ml. (1,7) Ziemniaki 250g. Buraczki gotowane 150g. Kompot 250ml b/z cukru	Zupa ziemniaczana 300ml. (9) Udko gotowane w sosie śmietanowym 1szt./100ml. (1,7) Ziemniaki 250g. Buraczki gotowane 150g. Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml. (9) Udko gotowane w sosie śmietanowym 1szt./100ml. (1,7) Ziemniaki 250g. Buraczki gotowane 150g. Kompot 250ml
---	--	--	--	--

Podwieczorek cukrzycowy – Jogurt naturalny 150g. (7)

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Sałatka warzywna 100g. (3,9) Szynka gotowana 50g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Sałatka warzywna b/z majonezu 100g. (3,9) Szynka gotowana 50g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Sałatka warzywna b/z majonezu 100g. (3,9) Szynka gotowana 50g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Sałatka warzywna b/z majonezu 100g. (3,9) Szynka gotowana 50g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Sałatka warzywna b/z majonezu 100g. (9) Szynka gotowana 50g.
---	--	--	---	---

II kolacja: Owoc 1 szt.

Energia : 2129.54 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 93.89 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; Witamina C: 54.13 mg; Wapń: 782.15 mg; Sód: 3472.56 mg; Żelazo: 9.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Cholesterol: 318.44 mg; Błonnik pokarmowy: 14.41

## 16.03.2025r. Niedziela

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Kakao 250ml. (7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser żółty 50g. (7) Wędlina 20g. Ogórek zielony 70g.	Kakao 250ml. (7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 50g. Pomidor 70g.	Kakao 250ml. (7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 50g. Ogórek zielony 70g.	Kakao 250ml. (7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 70g. Pomidor 70g.	Kakao 250ml. (7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g.

II śniadanie cukrzycowe – Owoc 1 szt.

### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9) Pieczeń z łopatki duszona 130/100g. (1) Ziemniaki 200g. Kapusta gotowana po litewsku 150g. Kompot 250ml	Zupa rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9) Pieczeń z łopatki duszona 130/100g. (1) Ziemniaki 200g. Jarzyny gotowane 150g. Kompot 250ml	Zupa rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9) Pieczeń z łopatki duszona 130/100g. (1) Ziemniaki 200g. Kapusta gotowana po litewsku 150g. Kompot b/z cukru 250ml	Zupa rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9) Pieczeń z łopatki duszona 130/100g. (1) Ziemniaki 200g. Jarzyny gotowane 150g. Kompot 250ml	Zupa rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9) Pieczeń z łopatki duszona 130/100g. (1) Ziemniaki 200g. Jarzyny gotowane 150g. Kompot 250ml
---	---	---	---	---

Podwieczerek cukrzycowy- Sok warzywny 200ml (9)

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Parówka gotowana 70g. Ketchup 10g. (9) Szynka konserwowa 50g. Ser topiony 20g. (7) Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Parówka gotowana 70g. Ketchup 10g. (9) Szynka konserwowa 50g. Ser topiony 20g. (7) Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Parówka gotowana 70g. Ketchup 10g. (9) Szynka konserwowa 50g. Ser topiony 20g. (7) Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Parówka gotowana 70g. Ketchup 10g. (9) Szynka konserwowa 70g. Ser topiony 20g. (7) Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Parówka drobiowa gotowana 70g. Ketchup 10g. (9) Szynka konserwowa 50g. Ser topiony 20g. (7) Pomidor b/z skórki 70g.
--	--	--	---	---

**II kolacja:** Koktajl na maślanie z owoców leśnych 150g. (7) Cukrzyca: Maślanka 150g. (7)

Energia : 2281.35 kcal; Białko ogółem: 64.50 g; Tłuszcz: 81.85 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; Witamina C: 93.80 mg; Wapń: 643.69 mg; Sód: 2593.23 mg; Żelazo: 7.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.10 g; Cholesterol: 163.08 mg; Błonnik pokarmowy: 22.63 g

## **17.03.2025r. Poniedziałek**

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser camembert 30g. (7) Powidła 20g. Sałata z pomidorem 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 30g. (7) Powidła 20g. Sałata z pomidorem 70g.	Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 30g. (7) Wędlina 20g. Sałata z pomidorem 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 30g. (7) Wędlina 50g. Sałata z pomidorem 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 30g. (7) Wędlina 20g. Sałata z pomidorem 70g.

II śniadanie cukrzycowe- Pieczywo żytnie z pastą warzywną 50g. (1)

### Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem 300ml. (1,7,9) Stek z cebulką 130g. (1) Ziemniaki 250g. Sałatka z ogórkiem 150g. Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml. (1,7,9) Zrazik wieprzowy w sosie ziołowym 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Brokuły gotowane 150g. Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Zrazik wieprzowy w sosie ziołowym 130/100g. (1) Sałatka z ogórkiem 150g. Kompot b/z cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml. (1,7,9) Zrazik wieprzowy w sosie ziołowym 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Brokuły gotowane 150g. Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml. (1,7,9) Zrazik wieprzowy w sosie ziołowym 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Jarzyny gotowane 150g. Kompot 250ml
---	--	--	--	--

Podwieczorek cukrzycowy – Owoc 1 szt.

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Kabanos drobiowy 50g. Wędlina 20g. Pomidor ze szczypiorkiem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Pomidor 70g. Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Kabanos drobiowy 50g. Wędlina 20g. Pomidor ze szczypiorkiem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. Pomidor 70g. Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g. Sałata
--	--	--	---	--

**II Kolacja:** Kaszka manna z sokiem 200ml. (1,7)

Cukrzyca: Kaszka manna b/z cukru 200ml. (1,7)

Energia : 2086.59 kcal; Białko ogółem: 63.76 g; Tłuszcz: 88.43 g; Węglowodany ogółem: 282.86 g; Witamina C: 188.54 mg; Wapń: 646.11 mg; Sód: 8200.63 mg; Żelazo: 16.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.43 g; Cholesterol: 222.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.48 g

## 18.03.2025r. Wtorek

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Majonez 10g. (3) Wędlina 50g. Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 50g. Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 50g. Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 70g. Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 50g. Sałata 30g.

II śniadanie cukrzycowe – Sok pomidorowy 250ml. (9)

### Obiad

Krupnik 300ml. (1,7,9) Kurczak w potrawce 130/100g. (1,7) Ryż 200g. Marchewka z groszkiem 150g. Kompot 250ml.	Krupnik 300ml. (1,7,9) Kurczak w potrawce 130/100g. (1,7) Ryż 200g. Marchewka gotowana 150g. Kompot 250ml.	Krupnik 300ml. (1,7,9) Kurczak w potrawce 130/100g. (1,7) Ryż brązowy 200g. Marchewka z groszkiem 150g. Kompot b/z cukru 250ml.	Krupnik 300ml. (1,7,9) Kurczak w potrawce 130/100g. (1,7) Ryż 200g. Marchewka z groszkiem 150g. Kompot 250ml.	Krupnik 300ml. (1,7,9) Kurczak w potrawce 130/100g. (1,7) Ryż 200g. Marchewka gotowana 150g. Kompot 250ml
---	--	---	---	---

Podwieczorek cukrzycowy- Owoc 1 szt.

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 80g. (9) Wędlina 20g. Ogórek zielony 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 80g. (9) Wędlina 20g. Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 80g. (9) Wędlina 20g. Ogórek zielony 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 80g. (9) Wędlina 50g. Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 80g. (9) Wędlina 20g. Pomidor b/z skórki 70g.
---	--	---	---	--

**II kolacja:** Galaretka owocowa 150g.

Dieta cukrzycowa: Galaretka owocowa b/z cukru 150g.

Energia : 2017.99 kcal; Białko ogółem: 66.44 g; Tłuszcz: 89.79 g; Węglowodany ogółem: 253.26 g; Witamina C: 119.30 mg; Wapń: 829.42 mg; Sód: 4228.50 mg; Żelazo: 7.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.86 g; Cholesterol: 259.92 mg; Błonnik pokarmowy: 17.93 g



## **19.03.2025r. Środa**

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Pomidor 70g. Jogurt owocowy 150g. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Pomidor 70g. Jogurt owocowy 150g. (7)	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Pomidor 70g. Jogurt naturalny 150g. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. Pomidor 70g. Jogurt owocowy 150g. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g. Jogurt owocowy 150g. (7)

### II śniadanie cukrzycowe- Owoc 1 szt.

### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (9) Kopytka ziemniaczane w sosie pieczarkowym 400g. (1,3,7) Surówka z marchewki 150g. Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (9) Kopytka ziemniaczane z masełkiem 400g. (1,3,7) Surówka z marchewki 150g. Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (9) Schab duszony w sosie własnym 130g. (1) Ziemniaki 250g. Surówka z marchewki 150g. Kompot b/z cukru 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (9) Kopytka ziemniaczane z masełkiem 400g. (1,3,7) Surówka z marchewki 150g. Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (9) Kopytka ziemniaczane z masełkiem 400g. (1,3,7) Surówka z marchewki 150g. Kompot 250ml
--	---	--	---	---

### Podwieczerek cukrzycowy– Marchew krojona w słupki 70g.

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Sałatka ziemniaczana z zieloną pietruszką 100g. (3,9)	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Sałatka ziemniaczana b/z majonezu z zieloną pietruszką 100g. (3,9)	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Sałatka ziemniaczana b/z majonezu z zieloną pietruszką 100g. (3,9)	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Sałatka ziemniaczana b/z majonezu z zieloną pietruszką 100g. (3,9)	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Sałatka ziemniaczana b/z majonezu z zieloną pietruszką 100g. (9)
---	--	--	---	---

**II kolacja:** Budyń czekoladowy 150g. (7)

Dieta cukrzycowa: budyń czekoladowy b/z cukru 150g. (7)

Energia : 2122.2 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 93.13 g; Węglowodany ogółem: 260.68 g; Witamina C: 85.62 mg; Wapń: 823.97 mg; Sód: 2851.96 mg; Żelazo: 10.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.18 g; Cholesterol: 231.72 mg; Błonnik pokarmowy: 20.26g

## 20.03.2025r. Czwartek

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek topiony 50g. (7) Dżem 20g. Sałata	Herbata 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek biały 50g. (7) Dżem 20g. Sałata	Herbata 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek biały 50g. (7) Wędlina 20g. Sałata	Herbata 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek biały 50g. (7) Wędlina 20g. Sałata	Herbata 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek biały 50g. (7) Dżem 20g. Sałata

II śniadanie cukrzycowe- Owoc 1 szt.

### Obiad

Zupa z soczewicą 300ml. (1,7,9) Karkówka duszona 130g. (1) Kasza jęczmienna 200g. (1) Kapusta modra zasmażana 150g. Kompot 250ml	Zupa koperkowa 300ml. (1,7,9) Filet z kurczaka duszony 130g. (1) Kasza jęczmienna 200g. (1) Warzywa gotowane 150g. (9) Kompot 250ml	Zupa z soczewicą 300ml. (1,7,9) Filet z kurczaka duszony 130g. (1) Kasza pęczak 200g. (1) Kapusta modra zasmażana 150g. Kompot b/z cukru 250ml	Zupa koperkowa 300ml. (1,7,9) Filet z kurczaka duszony 130g. (1) Kasza jęczmienna 200g. (1) Warzywa gotowane 150g. (9) Kompot 250ml	Zupa koperkowa 300ml. (1,7,9) Filet z kurczaka duszony 130g. (1) Kasza jęczmienna 200g. (1) Warzywa gotowane 150g. Kompot 250ml
--	---	--	---	---

Podwieczerek cukrzycowy–Sok warzywny 200ml. (7)

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Kaszanka gotowana 1 szt. (1) Musztarda 10g. (10) Wędlina 50g. Sałata z pomidorem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek gotowany 1 szt. (1) Ketchup 10g. (9) Wędlina 50g. Sałata z pomidorem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek gotowany 1 szt. (1) Ketchup 10g. (9) Wędlina 50g. Sałata z pomidorem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek gotowany 1 szt. (1) Ketchup 10g. (9) Wędlina 50g. Sałata z pomidorem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa 1 szt. (1) Ketchup 10g. (9) Wędlina 70g. Sałata z pomidorem 70g.
--	---	---	--	---

II kolacja: Sałatka makaronowa z kukurydzą i ogórkiem 100g. (1,3)

Energia: 2308.74 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 91.37 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; Witamina C: 89.95 mg; Wapń: 959.60 mg; Sód: 8364.35 mg; Żelazo: 9.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.90 g; Cholesterol: 426.47 mg; Błonnik pokarmowy: 26.27g