

## 11.01.2024r. 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) Ser żółty 50g. (7) Papryka surowa 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 50g. Sałata	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser żółty 50g. (7) Papryka surowa 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 70g. Sałata	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 50g. Sałata

### II śniadanie cukrzycowe- Owoc

### Obiad

Zupa szpinakowa 300ml. (1,7,9) Pieczeń wieprzowa 130g. Kasza 200g. (1) Kapusta modra zasmażana 200g.  Kompot 250ml.	Zupa szpinakowa 300ml. (1,7,9) Pieczeń duszona 130g. Kasza 200g. (1) Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.	Zupa szpinakowa 300ml. (1,7,9) Pieczeń wieprzowa 130g. Kasza 200g. (1) Kapusta modra zasmażana 200g.  Kompot b/z cukru 250ml.	Zupa szpinakowa 300ml. (1,7,9) Pieczeń duszona 130g. Kasza 200g. (1) Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.	Zupa szpinakowa 300ml. (1,7,9) Pieczeń duszona 130g. Kasza 200g. (1) Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Podwieczerek cukrzycowy- Biszkoty bez cukru (1,3)

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Salami 20g. Wędlina 50g. Ogórek konserwowy 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Serek kanapkowy 20g. Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Salami 20g. Wędlina 50g. Ogórek konserwowy 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Serek kanapkowy 20g. Wędlina 70g. Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Serek kanapkowy 20g. Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### II kolacja: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt (9)

Energia : 2234.51 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 95.21 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; Witamina C: 97.89 mg; Wapń: 899.98 mg; Sód: 2871.78 mg; Żelazo: 8.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.91 g; Cholesterol: 258.28 mg; Błonnik pokarmowy: 24.55 g

## **12.01.2024r. Piątek**

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300g. (1,3,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser topiony 50g. (7) Dżem 20g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300g. (1,3,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 50g. (7) Dżem 20g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300g. (1,3,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 50g. (7) Dżem 20g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300g. (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 50g. (7) Dżem 20g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300g. (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 50g. (7) Dżem 20g. Sałata

### II śniadanie cukrzycowe-Sok warzywny (9)

### Obiad

Zupa barszcz czerwony 300ml. (1,7,9) Kotlet mielony rybny 130g. (1,3,4) Ziemniaki 250g. Surówka z kiszonej kapusty 150g.	Zupa barszcz czerwony 300ml. (1,7,9) Zrazik rybny w sosie cytrynowym 130g/100g. (1,3,4,7) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 150g.	Zupa barszcz czerwony 300ml. (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym 130g/100g. (1,4,7) Ziemniaki 250g. Surówka z kiszonej kapusty 150g.	Zupa barszcz czerwony 300ml. (1,7,9) Zrazik rybny w sosie cytrynowym 130g/100g. (1,3,4,7) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 150g.	Zupa barszcz czerwony 300ml. (1,7,9) Zrazik rybny w sosie cytrynowym 130g/100g. (1,3,4,7) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 150g.
Kompot 250ml.	Kompot 250ml.	Kompot b/cukru 250ml.	Kompot 250ml.	Kompot 250ml.

### Podwieczerek cukrzycowy – Pieczywo ryżowe

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g.(1) Masło 15g.(7) Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką 100g. (3) Serek Hochland 20g. (7) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g.(1) Masło 15g.(7) Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką b/z majonezu 100g. (3) Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g.(1) Masło 15g.(7) Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką b/z majonezu 100g. (3) Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g.(1) Masło 15g.(7) Wędlina 20g. Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką b/z majonezu 100g. (3) Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g.(1) Masło 15g.(7) Sałatka ryżowa z zieloną pietruszką b/z majonezu 100g. (3) Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**II Kolacja:** Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1szt.

Dieta cukrzycowa: Maślanka 150ml (7), pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50g. (1)

Energia : 2132.34 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 75.76 g; Węglowodany ogółem: 331.22 g; Witamina C: 79.98 mg; Wapń: 1024.49 mg; Sód: 2131.58 mg; Żelazo: 10.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.59 g; Cholesterol: 321.29 mg; Błonnik pokarmowy: 19.21 g

### **13.01.2024r. 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 20g. Wędlina 50g. Ogórek kiszony 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek kanapkowy 20g. (7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Paszтет zapiekany 20g. Wędlina 50g. Ogórek kiszony 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek kanapkowy 20g. (7) Wędlina 70g. Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek kanapkowy 20g. (7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g.

#### II śniadanie cukrzycowe- Biszkoty b/z cukru (1,3)

#### Obiad

Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9) Udko gotowane w sosie mlecznym 130g/100g. Ryż 200g Marchew z groszkiem 200g.	Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9) Udko gotowane w sosie mlecznym 130g/100g. Ryż 200g Marchew gotowana 200g.	Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9) Udko gotowane w sosie mlecznym 130g/100g. Ryż 200g Marchew z groszkiem 200g.	Zupa brokułowa 300ml. (1,7,9) Udko gotowane w sosie mlecznym 130g/100g. Ryż 200g Marchew gotowana 200g.	Zupa koperkowa 300ml. (1,7,9) Udko gotowane w sosie mlecznym 130g/100g. Ryż 200g Marchew gotowana 200g.
Kompot 250ml	Kompot 250ml.	Kompot b/cukru 250ml.	Kompot 250ml.	Kompot 250ml.

#### Podwieczerek cukrzycowy – Kasza manna b/z cukru (1)

#### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Kurczak w galarecie 100g. Papryka surowa 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Kurczak w galarecie 100g. Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Kurczak w galarecie 100g. Papryka surowa 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 70g. Kurczak w galarecie 100g. Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Kurczak w galarecie b/z groszku 100g. Sałata
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### II Kolacja: Kisiel truskawkowy

Energia : 2256.51 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 98.21 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; Witamina C: 83.45 mg; Wapń: 949.45 mg; Sód: 2273.27 mg; Żelazo: 12.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.52 g; Cholesterol: 262.38 mg; Błonnik pokarmowy: 27.60 g

## **14.01.2024r. Niedziela**

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajo gotowane 1 szt. (3) Szynka konserwowa 50g. Majonez (3) Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajo gotowane 1 szt. (3) Szynka konserwowa 50g. Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajo gotowane 1 szt. (3) Szynka konserwowa 50g. Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajo gotowane 1 szt. (3) Szynka konserwowa 70g. Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek kanapkowy 20g. (7) Szynka konserwowa 50g. Majonez (3) Pomidor b/z skórki 70g.

### II śniadanie cukrzycowe- Suchary (1)

### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9) Kotlet mielony z pieczarkami 130g. (1,3) Ziemniaki 250g. Surówka z marchewki 150g. (9)  Kompot 250ml	Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9) Zrazik mielony w sosie ziołowym 130g/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 150g.  Kompot 250ml	Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9) Zrazik mielony w sosie serowo-ziołowym 130g/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Surówka z marchewki 150g.  Kompot b/c 250ml	Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9) Zrazik mielony w sosie ziołowym 130g/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 150g.  Kompot 250ml	Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (9) Zrazik mielony w sosie ziołowym 130g/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 150g.  Kompot 250ml
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Podwieczerek cukrzycowy – Owoc

### Kolacja

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

**II kolacja:** Kefir 200ml (7)

Wartości odżywcze: Energia : 2094.85 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 86.14 g; Węglowodany ogółem: 268.02 g; Witamina C: 41.09 mg; Wapń: 711.46 mg; Sód: 5658.10 mg; Żelazo: 8.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.81 g; Cholesterol: 577.29 mg; Błonnik pokarmowy: 24.84 g

### **15.01.2024r. Poniedziałek**

#### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta Bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek biały 50g. (7) Wędlina 20g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek biały 50g. (7) Wędlina 20g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek biały 50g. (7) Wędlina 20g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek biały 50g. (7) Wędlina 50g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek biały 50g. (7) Wędlina 20g. Sałata

#### II śniadanie cukrzycowe- Jogurt naturalny (7)

#### Obiad

Zupa kalafiorowa 300ml. (1,7,9) Stek z cebulką 130g. (1,3) Ziemniaki 250g. Ogórek konserwowy 70g.  Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130g/100g. (1) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130g/100g. (1) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml b/z cukru	Zupa kalafiorowa 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130g/100g. (1) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130g/100g. (1) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Podwieczorek cukrzycowy – Pieczywo chrupkie (1)

#### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Salceson biały z indyka 50g. Ogórek konserwowy 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Pomidor b/z skórki 70g Wędlina 50g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Salceson biały z indyka 50g. Ogórek konserwowy 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Pomidor b/z skórki 70g Wędlina 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Pomidor b/z skórki 70g Wędlina 50g.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **II kolacja:** Sok pomidorowy 0,2l-100% tłoczony

Energia : 2641.57 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 110.76 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; Witamina C: 82.59 mg; Wapń: 949.45 mg; Sód: 2273.27 mg; Żelazo: 12.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.52 g; Cholesterol: 262.38 mg; Błonnik pokarmowy: 27.60 g

## **16.01.2024r. 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) Twarożek z rzodkiewką 70g. (7)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek 50g. (7) Pomidor b/z skórki 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek z rzodkiewką 70g. (7)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek 50g. (7) Wędlina 20g. Pomidor b/z skórki 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek 50g. (7) Pomidor b/z skórki 70g.

### II śniadanie cukrzycowe - owoc

#### Obiad

Zupa szpinakowa 300ml. (1,7,9) Pieczeń wieprzowa 130g. (1) Kasza 200g (1). Buraczki z jabłkiem 200g.	Zupa szpinakowa 300ml. (1,7,9) Pieczeń drobiowa 130g. (1) Kasza 200g (1). Buraczki z jabłkiem 200g.	Zupa szpinakowa 300ml. (1,7,9) Pieczeń drobiowa 130g. (1) Kasza 200g (1). Buraczki z jabłkiem 200g.	Zupa szpinakowa 300ml. (1,7,9) Pieczeń drobiowa 130g. (1) Kasza 200g (1). Buraczki z jabłkiem 200g.	Zupa szpinakowa 300ml. (1,7,9) Pieczeń drobiowa 130g. (1) Kasza 200g (1). Buraczki gotowane 200g.
Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml

### Podwieczorek cukrzycowy- Sok warzywny 200ml (9)

#### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Jajko gotowane 1 szt. (3) Majonez (3) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Jajko gotowane 1 szt. (3) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Jajko gotowane 1 szt. (3) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. Jajko gotowane 1 szt. (3) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**II kolacja:** Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany Dieta cukrzycowa: Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 0,5 szt. (7,1).

Wartości odżywcze: Energia : 2025.58 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 97.77 g; Węglowodany ogółem: 205.78 g; Witamina C: 135.87 mg; Wapń: 768.31 mg; Sód: 4078.55 mg; Żelazo: 8.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.21 g; Cholesterol: 324.69 mg; Błonnik pokarmowy: 18.94 g



## 18.01.2024r. 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) Ser żółty 50g. (7) Pomidor 70g. Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 50g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Ser żółty 50g. (7) Pomidor 70g. Jogurt naturalny 1 szt. (7)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 50g. (7) Wędlina 20g. Pomidor b/z skórki 70g. Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 50g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. Jogurt owocowy 1 szt. (7)

### II śniadanie cukrzycowe – pieczywo chrupkie (1)

### Obiad

Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Udko pieczone 130g. (1) Ziemniaki 250g. Surówka z białej kapusty 150g.  Kompot 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Udko duszone 130g. (1) Ziemniaki 250g. Warzywa gotowane 150g. (9)  Kompot 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Udko duszone 130g. (1) Ziemniaki 250g. Surówka z białej kapusty 150g. (9)  Kompot b/c 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Udko duszone 130g. (1) Ziemniaki 250g. Warzywa gotowane 150g. (9)  Kompot 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Udko duszone 130g. (1) Ziemniaki 250g. Warzywa gotowane 150g. (9)  Kompot 250ml.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Podwieczorek cukrzycowy- Owoc

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa 50g. Sałata lodowa z serem feta 100g. (7)	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa 50g. Sałata lodowa z serem feta 100g. (7)	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa 50g. Sałata lodowa z serem feta 100g. (7)	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa 70g. Sałata lodowa z serem feta 100g. (7)	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa 50g. Sałata lodowa z serem feta 100g. (7)
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**II kolacja:** Koktajl bananowy 200 ml (7), wafle ryżowe 30g.

Dieta cukrzycowa: Maślanka 150ml (7), migdały 20g (5).

Energia : 2123.21 kcal; Białko ogółem: 89.21g; Tłuszcz: 96.44 g; Węglowodany ogółem: 264.98 g; Witamina C: 76.49mg; Wapń: 889.56 mg; Sód: 4025.21 mg; Żelazo: 19.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Cholesterol: 432.44 mg; Błonnik pokarmowy: 24.41 g



## 19.01.2024r. Piątek

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser twarogowy 50g. (7) Marmolada owocowa 20g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser twarogowy 50g. (7) Marmolada owocowa 20g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser twarogowy 50g. (7) Pomidor 70g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 20g. Ser twarogowy 50g. (7) Marmolada owocowa 20g. Sałata	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser twarogowy 50g. (7) Marmolada owocowa 20g. Sałata

### II śniadanie cukrzycowe- Kisiel z jabłkami (1)

### Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 300ml. (9) Ryż z musem jabłkowym i sosem waniliowym 250g. (1,7) Kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż z musem jabłkowym i sosem waniliowym 250g. (1,7) Kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryba gotowana w warzywach (4,9) 130g. Ryż brązowy 200g. Sałata Kompot b/z cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż z musem jabłkowym i sosem waniliowym 250g. (1,7) Kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż z musem jabłkowym i sosem waniliowym 250g. (1,7) Kompot 250ml
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Podwieczorek cukrzycowy–Owoc

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 50g. (4,9) Serek Hochland 20g. (7) Ogórek konserwowy 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 50g. (4,9) Serek biały 20g. (7) Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 50g. (4,9) Serek biały 20g. (7) Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 50g. (4,9) Wędlina 20g. Serek biały 20g. (7) Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 50g. (4,9) Serek biały 20g. (7) Pomidor b/z skórki 70g.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**II kolacja:** Jogurt owocowy 150g. (7)

Cukrzyca: jogurt naturalny 150g. (7)

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;

## **20.01.2024r. 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) Wędlina 50g. Jajko gotowane 1 szt. (3) Majonez Sałata	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Jajko gotowane 1 szt. (3) Sałata	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Jajko gotowane 1 szt. (3) Sałata	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Jajko gotowane 1 szt. (3) Sałata	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata

### II śniadanie cukrzycowe – Sok warzywny (9)

### Obiad

Krupnik 300ml. (1,7,9) Kiełbasa smażona z cebulką 130g. Ziemniaki 250g. Ogórek kiszony 70g.  Kompot 250ml.	Krupnik 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130g/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.	Krupnik 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130g/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g.  Kompot b/z cukru 250ml.	Krupnik 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130g/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.	Krupnik 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130g/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Podwieczorek cukrzycowy – Pieczywo ryżowe

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka makaronowa z kurczakiem 100g. (1,3,9) Wędlina 50g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka makaronowa z kurczakiem b/z majonezu 100g. (1,3,9) Wędlina 50g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka makaronowa z kurczakiem b/z majonezu 100g. (1,3,9) Wędlina 50g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka makaronowa z kurczakiem b/z majonezu 100g. (1,3,9) Wędlina 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka makaronowa z kurczakiem b/z majonezu 100g. (1,3,9) Wędlina 50g.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**II Kolacja:** Serek homogenizowany owocowy 150g. (7)

**Cukrzyca:** Serek homogenizowany naturalny 150g. (7)

Energia : 2015.89 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 81.67 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; Witamina C: 78.98 mg; Wapń: 876.67 mg; Sód: 2987.21 mg; Żelazo: 8.72mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.51 g; Cholesterol: 367.21 mg; Błonnik pokarmowy: 18.91 g