

## 21.12.2023r.Czwartek

### 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) Ser Fromage 20g. (7) Wędlna 50g. Sałata Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,3,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser Fromage 20g. (7) Wędlna 50g. Sałata Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,3,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser Fromage 20g. (7) Wędlna 50g. Sałata Jogurt naturalny 1 szt. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser Fromage 20g. (7) Wędlna 70g. Sałata Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser Fromage 20g. (7) Wędlna 50g. Sałata Jogurt owocowy 1 szt. (7)

### II śniadanie cukrzycowe- Owoc

### Obiad

Zupa kalafiorowa z kaszą 300ml. (1,7,9) Gulasz wieprzowy 80g/130g. (1) Kasza 200g. (1) Buraki z jabłkiem 150g. Kompot 250ml.	Zupa kalafiorowa z kaszą 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 80g/130g. (1) Kasza 200g. (1) Buraki gotowane 150g. Kompot 250ml.	Zupa kalafiorowa z kaszą 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 80g/130g. (1) Kasza 200g. (1) Buraki z jabłkiem 150g. Kompot b/z cukru 250ml.	Zupa kalafiorowa z kaszą 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 80g/130g. (1) Kasza 200g. (1) Buraki gotowane 150g. Kompot 250ml.	Zupa koperkowa z ryżem 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 80g/130g. (1) Ziemniaki 200g. (1) Buraki gotowane 150g. Kompot 250ml.
--	---	---	---	---

### Podwieczerek cukrzycowy- Biszkopty bez cukru (9)

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Salceson biały z indyka 50g. (9) Ogórek konserwowy 70g. Jajo gotowane 1 szt. (3)	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlna 50g. (9) Pomidor b/z skórki 70g. Jajo gotowane 1 szt. (3)	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Salceson biały z indyka 50g. (9) Ogórek konserwowy 70g. Jajo gotowane 1 szt. (3)	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlna 70g. (9) Pomidor b/z skórki 70g. Jajo gotowane 1 szt. (3)	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlna 50g. (9) Pomidor b/z skórki 70g. Serek kiri 20g. (7)
--	--	--	---	--

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

Wartości odżywcze: Energia : 2235.54 kcal; Białko ogółem: 89,7 g; Tłuszcz: 82,3 g; Węglowodany ogółem: 293 g; Witamina C: 64.03 mg; Wapń: 745.23 mg; Sód: 3546.76 mg; Żelazo: 7.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.19 g; Cholesterol: 400,03 mg; Błonnik pokarmowy: 18,82 g

## 22.12.2023r. Piątek

### 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) Twarożek 50g. (7) Rzodkiewka 70g. Dżem 20g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek 50g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. Dżem 20g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek 50g. (7) Rzodkiewka 20g. Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek 50g. (7) Wędlina 30g Pomidor b/z skórki 70g. Dżem 20g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek 50g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. Dżem 20g.

### II śniadanie cukrzycowe-Sok warzywny

### Obiad

Zupa żurek 300ml.(1,3,7,9) Gzik 130g.(7) Ziemniaki 250g.	Zupa dyniowa 300ml.(7,9) Gzik 130g.(7) Ziemniaki 250g.	Zupa żurek 300ml.(1,3,7,9) Gzik 130g.(7) Ziemniaki 250g.	Zupa dyniowa 300ml.(7,9) Gzik 130g.(7) Ziemniaki 250g.	Zupa dyniowa 300ml.(7,9) Gzik 130g.(7) Ziemniaki 250g.
Kompot 250ml.	Kompot 250ml.	Kompot b/cukru 250ml.	Kompot 250ml.	Kompot 250ml.

### Podwieczorek cukrzycowy – Pieczywo ryżowe

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g.(1) Masło 15g.(7) Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką 70g. (3) Pomidor 70g. Serek topiony Hochland 20g. (7)	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g.(1) Masło 15g.(7) Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką 70g. (3) Pomidor b/z skórki 70g. Serek twarogowy 20g. (7)	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g.(1) Masło 15g.(7) Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką 70g. (3) Pomidor 70g. Serek twarogowy 20g. (7)	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g.(1) Masło 15g.(7) Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką 70g. (3) Pomidor b/z skórki 70g. Serek twarogowy 50g. (7)	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g.(1) Masło 15g.(7) Pomidor b/z skórki 70g. Serek twarogowy 20g. (7) Pasta rybna z warzywami 70g. (4,9)
---	--	---	---	---

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

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

Wartości odżywcze: Energia : 1905 kcal; Białko ogółem: 83,29 g; Tłuszcz: 41,96 g; Węglowodany ogółem: 284,99 g; Witamina C: 51.09 mg; Wapń: 626,24 mg; Sód: 2018,54 mg; Żelazo: 8,51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22,76 g; Cholesterol: 272.80 mg; Błonnik pokarmowy: 25,68 g;

**23.12.2023r. 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) Ser żółty 50g. (7) Wędlina 20g. Ogórek zielony 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser żółty 50g. (7) Wędlina 20g. Ogórek zielony 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 70g. Pomidor b/z skórki 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g.

**II śniadanie cukrzycowe- Owoc****Obiad**

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Udko pieczone 130g. (1) Ryż 200g. Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Udko gotowane 130g. (1) Sos mleczny 150g. (1,7) Ryż 200g. Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Udko pieczone 130g. (1) Ryż 200g. Marchew gotowana 200g.  Kompot b/cukru 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Udko gotowane 130g. (1) Sos mleczny 150g. (1,7) Ryż 200g. Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Udko gotowane 130g. (1) Sos mleczny 150g. (1,7) Ryż 200g. Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.
--	--	---	--	--

**Podwieczorek cukrzycowy – Kasza manna b/z cukru****Kolacja**

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Jajko gotowane 1 szt. (3) Sałata Majonez (3)	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. Sałata Ser fromage 20g. (7)
--	--	--	---	--

**II Kolacja: Kisiel truskawkowy**

Wartości odżywcze: Energia : 2164 kcal; Białko ogółem: 69,87 g; Tłuszcz: 91,50 g; Węglowodany ogółem: 268,46 g; Witamina C: 69,79 mg; Wapń: 533,53 mg; Sód: 1680,15 mg; Żelazo: 7.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.80 g; Cholesterol: 241,36 mg; Błonnik pokarmowy: 15,60 g;

## **24.12.2023r. Niedziela**

### 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 biały twarożek 70g. (7) Rzodkiewki 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały twarożek 70g. (7) Pomidor b/z skórki 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały twarożek 70g. (7) Rzodkiewki 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały twarożek 70g. (7) Pomidor b/z skórki 70g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały twarożek 70g. (7) Pomidor b/z skórki 70g.

### II śniadanie cukrzycowe- Suchary (1)

#### Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Chleb mieszany 110g. (1)       Kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Chleb mieszany 110g. (1)       Kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Chleb razowy 110g. (1)       Kompot b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Chleb pszenny 110g. (1)       Kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Chleb pszenny 110g. (1)       Kompot 250ml
---	---	---	--	--

### Podwieczorek cukrzycowy – Owoc

#### Kolacja

Herbata 250ml. Barszcz czysty 250ml. Miruna smażona 130g. (1,4) Ziemniaki 200g. Kapusta z pieczarkami 110g. Pierogi z kapustą i grzybami 100g. Sos pieczarkowy 100ml. (1,7)	Herbata 250ml. Barszcz czysty 250ml. Miruna gotowana z warzywami 130g. (1,4,9) Ziemniaki 200g. Marchew gotowana 200g.	Herbata 250ml. Barszcz czysty 250ml. Miruna smażona 130g. (1,4) Ziemniaki 200g. Kapusta z pieczarkami 110g. Pierogi z kapustą i grzybami 100g. Sos pieczarkowy 100ml. (1,7)	Herbata 250ml. Barszcz czysty 250ml. Miruna gotowana z warzywami 130g. (1,4,9) Ziemniaki 200g. Marchew gotowana 200g.	Herbata 250ml. Barszcz czysty 250ml. Miruna gotowana z warzywami 130g. (1,4,9) Ziemniaki 200g. Marchew gotowana 200g.
---	---	---	---	---

### II kolacja: Paczka świąteczna (1,3)

Wartości odżywcze: Energia : 2205 kcal; Białko ogółem: 80,57 g; Tłuszcz: 92,75 g; Węglowodany ogółem: 226.40 g; Witamina C: 91,56 mg; Wapń: 1030,51 mg; Sód: 2117,92 mg; Żelazo: 10,75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.80 g; Cholesterol: 247,24 mg; Błonnik pokarmowy: 14.37 g;

## 25.12.2023r. Poniedziałek

### 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 gotowana 50g. Pomidor 70g. Majonez (3)	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajo gotowane 1 szt. (3) Szynka gotowana 50g. Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajo gotowane 1 szt. (3) Szynka gotowana 50g. Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajo gotowane 1 szt. (3) Szynka gotowana 70g. Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Pomidor b/z skórki 70g. Serek biały 20g. (7)

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

### Obiad

Zupa grysikowa 300ml. (1,7,9) Zraz zawijany z warzywami 130g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchewka gotowana 200g. (1)  Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300ml. (1,7,9) Zraz drobiowy zawijany z warzywami 130g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchewka gotowana 200g. (1)  Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300ml. (1,7,9) Zraz zawijany z warzywami 130g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchewka gotowana 200g. (1)  Kompot 250ml b/z cukru	Zupa grysikowa 300ml. (1,7,9) Zraz drobiowy zawijany z warzywami 130g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchewka gotowana 200g. (1)  Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300ml. (1,7,9) Zraz drobiowy zawijany z warzywami 130g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchewka gotowana 200g. (1)  Kompot 250ml
---	--	---	--	--

### Podwieczorek cukrzycowy – Pieczywo chrupkie (1)

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ryba w sosie greckim 30g. (4,9) Ogórek zielony 70g	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ryba w sosie greckim 30g. (4,9) Pomidor b/z skórki 70g	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ryba w sosie greckim 30g. (4,9) Ogórek zielony 70g Owoc	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. Ryba w sosie greckim 30g. (4,9) Pomidor b/z skórki 70g	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ryba w sosie greckim 30g. (4,9) Pomidor b/z skórki 70g
--	--	--	---	---

### II kolacja: Strucel makowy (1,3)-dieta podstawowa

### Dieta cukrzycowa+diety lekkostrawne: biszkopty b/z cukru

Wartości odżywcze: Energia : 1935.21 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 88.59 g; Węglowodany ogółem: 221.38 g; Witamina C: 55.09 mg; Wapń: 672.4 mg; Sód: 2356.88 mg; Żelazo: 8.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.80 g; Cholesterol: 288.93 mg; Błonnik pokarmowy: 17.38 g;

## 26.12.2023r.Wtorek

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9) Szynka konserwowa 50g Sałata Pomidor 70g	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Sałatka jarzynowa b/z majonezu 100g (3,9) Szynka konserwowa 50g Sałata Pomidor b/z skórki 70g	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Sałatka jarzynowa b/z majonezu 100g (3,9) Szynka konserwowa 50g Sałata Pomidor 70g	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Sałatka jarzynowa b/z majonezu 100g (3,9) Szynka konserwowa 70g Sałata Pomidor b/z skórki 70g	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek 50g. Szynka konserwowa 50g Sałata Pomidor b/z skórki 70g

### II śniadanie cukrzycowe - owoc

### Obiad

Zupa rosolnik z natką pietruszki 300ml. (9) Pierś duszona w sosie serowo-ziołowym 80/130g. (1,7) Ziemniaki 250g. Buraczki z jabłkiem 150g Kompot 250ml	Zupa rosolnik z natką pietruszki 300ml. (9) Pierś duszona w sosie ziołowym 80/130g. (1,7) Ziemniaki 250g. Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml	Zupa rosolnik z natką pietruszki 300ml. (9) Pierś duszona w sosie serowo-ziołowym 80/130g. (1,7) Ziemniaki 250g. Buraczki z jabłkiem 150g Kompot b/c 250ml	Zupa rosolnik z natką pietruszki 300ml. (9) Pierś duszona w sosie ziołowym 80/130g. (1,7) Ziemniaki 250g. Buraczki z gotowane 150g Kompot 250ml	Zupa rosolnik z natką pietruszki 300ml. (9) Pierś duszona w sosie ziołowym 80/130g. (1,7) Ziemniaki 250g. Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml
--	---	--	---	---

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

### Kolacja

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

**II kolacja:** Piernik-kostka (1,3) dieta podstawowa, Dieta cukrzycowa+diety lekkostrawne: biszkopty b/z cukru

Wartości odżywcze: Energia : 2025.88 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 92.15 g; Węglowodany ogółem: 228.30 g; Witamina C: 73,08 mg; Wapń: 789,87 mg; Sód: 3785,45 mg; Żelazo: 9,01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; Cholesterol: 235.80 mg; Błonnik pokarmowy: 12.35 g;

## **27.12.2023r. Środa**

### 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 topiony 50g. (7) Dżem 20g. Ogórek kiszony	Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek kanapkowy 50g. (7) Dżem 20g. Pomidor b/z skórki 70g	Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek kanapkowy 50g. (7) Wędlina 20g. Ogórek kiszony	Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 20g. Serek kanapkowy 50g. (7) Dżem 20g. Pomidor b/z skórki 70g	Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek kanapkowy 50g. (7) Dżem 20g. Pomidor b/z skórki 70g

II śniadanie cukrzycowe- Biskopki b/cukru (1,3)

### Obiad

Zupa żurek z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Makaron z sosem mięsnym 200/150. (1,3,7) Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 300ml. (1,7,9) Makaron z sosem mięsnym 200/150. (1,3,7) Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Makaron razowy z sosem mięsnym 200/150.(1,3,7) Marchew gotowana 200g.  Kompot b/c 250ml	Zupa jarzynowa 300ml. (1,7,9) Makaron z sosem mięsnym 200/150. (1,3,7) Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 300ml. (1,7,9) Makaron z sosem mięsnym 200/150. (1,3,7) Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml
---	---	---	---	---

Podwieczerek cukrzycowy – Sok pomidorowy (9)

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Śledź w oleju 50g. (4) Serek Hochland 20g. (7) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ryba w galarecie 50g. (4) Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Śledź w oleju 50g. (4) Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ryba w galarecie 50g. (4) Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ryba w galarecie 50g. (4) Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata
---	---	--	--	--

**II kolacja:** Budyń o smaku waniliowym b/c 200ml (7).

Dieta cukrzycowa: Jogurt naturalny 2% tł 150g (7), pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30g (1).

Wartości odżywcze: Energia : 2346,89 kcal; Białko ogółem: 76,45 g; Tłuszcz: 87,65 g; Węglowodany ogółem: 278,98 g; Witamina C: 52.09 mg; Wapń: 745.15 mg; Sód: 3356,78 mg; Żelazo: 10,07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32,34 g; Cholesterol: 272.80 mg; Błonnik pokarmowy: 20,07 g;

## **28.12.2023r.Czwartek**

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml Zupa mleczna z kaszą 300ml. (1,3,7) Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Ser żółty 50g. (7) Wędlina 20g. Papryka surowa 70g.	Herbata 250ml Zupa mleczna z kaszą 300ml. (1,3,7) Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Ser biały 20g. (7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml Zupa mleczna z kaszą 300ml. (1,3,7) Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Ser żółty 50g. (7) Wędlina 20g. Papryka surowa 70g.	Herbata 250ml Zupa mleczna z kaszą 300ml. (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Ser biały 20g. (7) Wędlina 70g. Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml Zupa mleczna z kaszą 300ml. (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Ser biały 20g. (7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g.

II śniadanie cukrzycowe – pieczywo chrupkie (1)

### Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą 300ml. (1,7,9) Udko pieczone 130g. (1) Ziemniaki 250g. Surówka z marchewki 150g.	Zupa szpinakowa z kaszą 300ml. (1,7,9) Udko gotowane 130g. (1) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 150g.	Zupa szpinakowa z kaszą 300ml. (1,7,9) Udko pieczone 130g. (1) Ziemniaki 250g. Surówka z marchewki 150g.	Zupa szpinakowa z kaszą 300ml. (1,7,9) Udko gotowane 130g. (1) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 150g.	Zupa szpinakowa z kaszą 300ml. (1,7,9) Udko gotowane 130g. (1) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 150g.
Kompot 250ml.	Kompot 250ml.	Kompot b/c 250ml.	Kompot 250ml.	Kompot 250ml

Podwieczorek cukrzycowy- Owoc

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 80g Ketchup (9) Sałatka ziemniaczana 100g. (3,9) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 80g Ketchup (9) Sałatka ziemniaczana b/z majonezu 100g. (3,9) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 80g Ketchup (9) Sałatka ziemniaczana b/z majonezu 100g. (3,9) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 80g Ketchup (9) Sałatka ziemniaczana b/z majonezu 100g. (3,9) Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 80g Ketchup (9) Sałatka ziemniaczana b/z majonezu 100g. (3,9) Sałata
--	---	---	--	--

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

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



Wartości odżywcze: Energia : 1928.87 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz: 93.45 g; Węglowodany ogółem: 287.30 g; Witamina C: 87.45 mg; Wapń: 875.45 mg; Sód: 2826.88 mg; Żelazo: 7.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.56 g; Cholesterol: 248.79 mg; Błonnik pokarmowy: 18.35 g;

## 29.12.2023r. Piątek

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300ml (1,3,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek twarożek 70g.(7) Rzodkiewka 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300ml (1,3,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek twarożek 70g.(7) Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300ml (1,3,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek twarożek 70g.(7) Rzodkiewka 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300ml (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 20g. Serek twarożek 70g.(7) Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300ml (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Serek twarożek 70g.(7) Pomidor b/z skórki 70g.

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

### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (7,9) Śledź w śmietanie 130/100g (4,7) Ziemniaki 250g. Sałata Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (7,9) Zrazik rybny w sosie greckim 130/100g (1,4,7,9) Ziemniaki 250g. Sałata Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (7,9) Śledź w śmietanie 130/100g (4,7) Ziemniaki 250g. Sałata Kompot b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (7,9) Zrazik rybny w sosie greckim 130/100g (1,4,7,9) Ziemniaki 250g. Sałata Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (7,9) Zrazik rybny w sosie greckim 130/100g (1,4,7,9) Ziemniaki 250g. Sałata Kompot 250ml
---	--	---	--	--

### Podwieczorek cukrzycowy–Owoc

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Ser żółty 50g. (7) Pasta rybna z warzywami 30g. (4,9) Ogórek kiszony 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Serek kanapkowy 50g. (7) Pasta rybna z warzywami 30g. (4,9) Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Ser żółty 50g. (7) Pasta rybna z warzywami 30g. (4,9) Ogórek kiszony 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Serek kanapkowy 50g. (7) Wędlina 20g. Pasta rybna z warzywami 30g. (4,9) Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Serek kanapkowy 50g. (7) Pasta rybna z warzywami 30g. (4,9) Pomidor b/z skórki 70g.
---	---	---	--	--

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

Cukrzyca: jogurt naturalny 150g. (7)

Wartości odżywcze: Energia : 2145,67 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 94.55 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; Witamina C: 71.09 mg; Wapń: 849.95 mg; Sód: 3379,88 mg; Żelazo: 6.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48,98 g; Cholesterol: 235.92 mg; Błonnik pokarmowy: 24,97 g;

### **30.12.2023r. Sobota**

#### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Paszтет zapiekany 20g Wędlina 50g Masło 15g.(7) Ogórek zielony 70g Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Serek Fromage 20g. (7) Wędlina 50g Masło 15g.(7) Pomidor b/z skórki 70g Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Paszтет zapiekany 20g Wędlina 50g Masło 15g.(7) Ogórek zielony 70g Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Serek Fromage 20g. (7) Wędlina 70g Masło 15g.(7) Pomidor b/z skórki 70g Sałata	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Serek Fromage 20g. (7) Wędlina 50g Masło 15g.(7) Pomidor b/z skórki 70g Sałata

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

#### Obiad

Zupa jarzynowa z ryżem 300ml.(1,7,9) Kiełbasa smażona z cebulą 130g. Ziemniaki 250g. Sałatka z ogórka kiszzonego 150g.	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml.(1,7,9) Serdelek w sosie mlecznym 130/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Buraczki gotowane 150g.	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml.(1,7,9) Serdelek w sosie mlecznym 130/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Sałatka z ogórka kiszzonego 150g.  Kompot b/z cukru 250ml.	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml.(1,7,9) Serdelek w sosie mlecznym 130/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Buraczki gotowane 150g.	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml.(1,7,9) Serdelek w sosie mlecznym 130/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Buraczki gotowane 150g.
Kompot 250ml.	Kompot 250ml.	Kompot 250ml.	Kompot 250ml.	Kompot 250ml.

#### Podwieczorek cukrzycowy – Pieczywo ryżowe

#### Kolacja

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

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

Cukrzyca: Serek homogenizowany naturalny 150g. (7)

Wartości odżywcze: Energia : 2067,27 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 87,98 g; Węglowodany ogółem: 278,98 g; Witamina C: 97.09 mg; Wapń: 768.15 mg; Sód: 2145,67 mg; Żelazo: 9,07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.80 g; Cholesterol: 272.80 mg; Błonnik pokarmowy: 14.37 g;

## 31.12.2023r. Niedziela

### Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowa
Kawa zbożowa 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Szynka konserwowa 30g. Parówka na ciepło 50g. Ketchup (9) Masło 15g.(7) Serek Hochland 20g. (7) Sałata	Kawa zbożowa 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Szynka konserwowa 30g. Parówka na ciepło 50g. Ketchup (9) Masło 15g.(7) Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata	Kawa zbożowa 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Szynka konserwowa 30g. Parówka na ciepło 50g. Ketchup (9) Masło 15g.(7) Serek Hochland 20g. (7) Sałata	Kawa zbożowa 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Szynka konserwowa 50g. Parówka na ciepło 50g. Ketchup (9) Masło 15g.(7) Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata	Kawa zbożowa 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Szynka konserwowa 30g. Parówka na ciepło 50g. Ketchup (9) Masło 15g.(7) Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata

### II śniadanie cukrzycowe – Owoc

### Obiad

Rosół z makaronem 300ml.(1,3,9) Pieczeń z łopatki 80/100g. (1) Kasza 200g. (1) Kapusta modra zasmażana 200g.  Kompot 250ml.	Rosół z makaronem 300ml.(1,3,9) Pieczeń z łopatki duszona 80/100g. (1) Kasza 200g. (1) Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.	Rosół z makaronem 300ml.(1,3,9) Pieczeń z łopatki 80/100g. (1) Kasza 200g. (1) Kapusta modra zasmażana 200g.  Kompot b/z cukru 250ml.	Rosół z makaronem 300ml.(1,3,9) Pieczeń z łopatki duszona 80/100g. (1) Kasza 200g. (1) Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.	Rosół z makaronem 300ml.(1,3,9) Pieczeń z łopatki duszona 80/100g. (1) Ziemniaki 200g. (1) Marchew gotowana 200g.  Kompot 250ml.
---	---	--	---	---

### Podwieczorek cukrzycowy – Pieczywo ryżowe

### Kolacja

Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka gotowana 50g.(7) Sałatka warzywna 100g (3,9) Owoc	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka gotowana 50g.(7) Serek kanapkowy 20g. Pomidor b/z skórki 70g. Owoc	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka gotowana 50g.(7) Sałatka warzywna 100g (3,9) Owoc	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka gotowana 70g.(7) Serek kanapkowy 20g. Pomidor b/z skórki 70g. Owoc	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka gotowana 50g.(7) Serek kanapkowy 20g. Pomidor b/z skórki 70g. Jabłko pieczone
---	---	---	---	--

### II Kolacja: Kasza manna z jabłkiem prażonym (7).

Wartości odżywcze: Energia : 1928.17 kcal; Białko ogółem: 59.10 g; Tłuszcz: 95.59 g; Węglowodany ogółem: 227.38 g; Witamina C: 57.09 mg; Wapń: 736.15 mg; Sód: 2167.88 mg; Żelazo: 8.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.35 g; Cholesterol: 279.55 mg; Błonnik pokarmowy: 19.4 g;