

01.10.2024r. 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) Ser żółty 50g. (7) Wędlina 30g. Sałata 30g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser fromage 40g. (7) Wędlina 50g. Sałata 30g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser fromage 40g. (7) Wędlina 50g. Sałata 30g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser fromage 40g. (7) Wędlina 70g. Sałata 30g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser fromage 40g. (7) Wędlina 50g. Sałata 30g. |

II śniadanie cukrzycowe- Owoc 1 szt.

Obiad

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Zupa barszcz czerwony z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Ziemniaki 250g. Stek z cebulką 130g. (1) Surówka z ogórka kiszzonego 150g. Kompot 250ml. | Zupa barszcz czerwony z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Gulasz drobiowy w sosie ziołowym 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Warzywa gotowane 200g. Kompot 250ml. | Zupa barszcz czerwony z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Gulasz drobiowy w sosie ziołowym 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Surówka z ogórka kiszzonego 150g. Kompot b/z cukru 250ml. | Zupa barszcz czerwony z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Gulasz drobiowy w sosie ziołowym 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Warzywa gotowane 200g. Kompot 250ml. | Zupa barszcz czerwony z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Gulasz drobiowy w sosie ziołowym 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Warzywa gotowane 200g. Kompot 250ml. |
|---|--|---|--|--|

Podwieczerek cukrzycowy- Pieczywo żytnie chrupkie 30g. (1)

Kolacja

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Salami wieprzowe 30g. Wędlina 50g. Ogórek zielony 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka gotowana 50g. Sałata lodowa z serem feta i pomidorkami koktajlowymi 100g. (7). | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka gotowana 50g. Sałata lodowa z serem feta i pomidorkami koktajlowymi 100g. (7). | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka gotowana 50g. Sałata lodowa z serem feta i pomidorkami koktajlowymi 100g. (7). | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka gotowana 50g. Sałata lodowa z serem twarogowym i pomidorkami b/z skórki 100g. (7). |
|--|--|--|---|---|

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

Dieta cukrzycowa: Serek homogenizowany naturalny 150g. (7)

Energia : 2516.24 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 130.20 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; Witamina C: 115.32 mg; Wapń: 840.03 mg; Sól: 2796.29 mg; Żelazo: 11.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.64 g; Cholesterol: 539.90 mg; Błonnik pokarmowy: 27.61 g.

02.10.2024r. 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) Jajko gotowane 1 szt. (3) Majonez 10g. (3) Wędlina 50g. Papryka 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 50g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 50g. Papryka 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 70g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300ml. (7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ser kanapkowy 40g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe – Sok wielowarzywny 200ml. (9)

Obiad

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką 300ml. (1,3,9) Kopytka z boczkiem 400g. (1,3) Kapusta kiszona gotowana 200g. Kompot 250ml. | Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką 300ml. (1,3,9) Kopytka z masełkiem 400g. (1,3) Surówka z marchewki 200g. Kompot 250ml. | Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką 300ml. (1,3,9) Kopytka z masełkiem 400g. (1,3) Kapusta kiszona gotowana 200g. Kompot b/cukru 250ml. | Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką 300ml. (1,3,9) Kopytka z masełkiem 400g. (1,3) Surówka z marchewki 200g. Kompot 250ml. | Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką 300ml. (1,3,9) Kopytka z masełkiem 400g. (1,3) Marchewka gotowana 200g. Kompot 250ml. |
|--|--|---|--|---|

Podwieczerek cukrzycowy – Kisiel b/z cukru 150g.

Kolacja

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka makaronowa z szynką i ogórkiem 100g. (1,3,9) | Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem b/z majonezu 100g. (1,3,9) | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka makaronowa z szynką i ogórkiem b/z majonezu 100g. (1,3,9) | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 70g. Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem b/z majonezu 100g. (1,3,9) | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałata z pomidorem b/z skórki 70g. |
|---|--|--|--|--|

II kolacja: Galaretka owocowa 150g.

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

Energia : 2415.74 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 83.09 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; Witamina C: 160.41 mg; Wapń: 576.40 mg; Sód: 2131.21 mg; Żelazo: 12.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.01 g; Cholesterol: 281.85 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g.

03.10.2024r. 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) Wędlina 50g. Sałata 30g. Jogurt owocowy 150g. (7) | Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Sałata 30g. Jogurt owocowy 150g. (7) | Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Sałata 30g. Jogurt naturalny 150g. (7) | Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. Sałata 30g. Jogurt owocowy 150g. (7) | Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Sałata 30g. Jogurt owocowy 150g. (7) |

II śniadanie cukrzycowe- Owoc 1szt.

Obiad

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Zupa pomidorowa z ryżem 300g. (7,9) Udziec z indyka duszony w sosie 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Kapusta modra gotowana 150g. Kompot 250ml. | Zupa pomidorowa z ryżem 300g. (7,9) Udziec z indyka duszony w sosie 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Szpinak gotowany 150g. Kompot 250ml. | Zupa pomidorowa z ryżem 300g. (7,9) Udziec z indyka duszony w sosie 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Kapusta modra gotowana 150g. Kompot b/z cukru 250ml. | Zupa pomidorowa z ryżem 300g. (7,9) Udziec z indyka duszony w sosie 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Szpinak gotowany 150g. Kompot 250ml. | Zupa pomidorowa z ryżem 300g. (7,9) Udziec z indyka duszony w sosie 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Szpinak gotowany 150g. Kompot 250ml. |
|--|--|--|--|--|

Podwieczorek cukrzycowy – Pieczywo żytnie chrupkie 30g. (1)

Kolacja

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser żółty 40g. (7) Wędlina 50g. Sałatka z pomidorem i ogórkiem zielonym 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser fromage 40g. (7) Wędlina 50g. Sałatka z pomidorem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser fromage 40g. (7) Wędlina 50g. Sałatka z pomidorem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser fromage 40g. (7) Wędlina 70g. Sałatka z pomidorem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser fromage 40g. (7) Wędlina 50g. Sałatka z pomidorem b/z skórki 70g. |
|---|---|---|--|---|

II kolacja: Sok wielowarzywny 200ml. (9)

Energia : 2566.19 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 107.81 g; Węglowodany ogółem: 340.67 g; Witamina C: 147.90 mg; Wapń: 755.88 mg; Sól: 2991.84 mg; Żelazo: 14.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.50 g; Cholesterol: 301.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.23 g.

04.10.2024r. Piątek

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 twarogowy 70g. (7) Rzodkiewka 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser twarogowy 70g. (7) Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser twarogowy 70g. (7) Rzodkiewka 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser twarogowy 70g. (7) Jogurt naturalny 150g. (7) Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy 70g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe- Owoc 1szt.

Obiad

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Śledź w śmietanie 130/100g. (4,7) Ziemniaki 250g. Sałata 30g. Kompot 250ml | Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Kotlet mielony rybny w sosie greckim 130/100g. (1,3,5) Ziemniaki 250g. Sałata 30g. Kompot 250ml | Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Kotlet mielony rybny w sosie greckim 130/100g. (1,3,5) Ziemniaki 250g. Sałata 30g. Kompot b/z cukru 250ml | Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Kotlet mielony rybny w sosie greckim 130/100g. (1,3,5) Ziemniaki 250g. Sałata 30g. Kompot 250ml | Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Kotlet mielony rybny w sosie greckim 130/100g. (1,3,5) Ziemniaki 250g. Sałata 30g. Kompot 250ml |
|--|---|---|---|---|

Podwieczerek cukrzycowy – Sok wielowarzywny 250ml. (9)

Kolacja

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką 100g. (3) Ogórek małosolny 70g. Serek kanapkowy 20g. (7) | Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką b/z majonezu 100g. (3) Pomidor 70g. Serek kanapkowy 20g. (7) | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką b/z majonezu 100g. (3) Ogórek małosolny 70g. Serek kanapkowy 20g. (7) | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka jajeczna z zieloną pietruszką b/z majonezu 100g. (3) Pomidor 70g. Serek kanapkowy 40g. (7) | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka warzywna z zieloną pietruszką b/z majonezu 100g. Pomidor b/z skórki 70g. Serek kanapkowy 20g. (7) |
|---|---|--|--|---|

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

Dieta cukrzycowa: Serek homogenizowany naturalny 150g. (7)

Energia : 2102.40 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 99.33 g; Węglowodany ogółem: 234.53 g; Witamina C: 70.83 mg; Wapń: 1104.64 mg; Sól: 1991.60 mg; Żelazo: 9.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.04 g; Cholesterol: 312.68 mg; Błonnik pokarmowy: 23.87 g

05.10.2024r. 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) Ser camembert 20g. (7) Wędlina 50g. Ogórek zielony 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ser kanapkowy 30g. (7) Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ser kanapkowy 30g. (7) Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 30g. (7) Wędlina 70g. Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser kanapkowy 30g. (7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe- Owoc 1 szt.

Obiad

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż 200g. Kurczak w sosie potrawkowym 130/100g. (1,7) Marchewka z groszkiem 200g. Kompot 250ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż 200g. Kurczak w sosie potrawkowym 130/100g. (1,7) Marchewka gotowana 200g. Kompot 250ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż brązowy 200g. Kurczak w sosie potrawkowym 130/100g. (1,7) Surówka z marchewki 200g. Kompot 250ml b/z cukru | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż 200g. Kurczak w sosie potrawkowym 130/100g. (1,7) Marchewka gotowana 200g. Kompot 250ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż 200g. Kurczak w sosie potrawkowym 130/100g. (1,7) Marchewka gotowana 200g. Kompot 250ml |
|--|---|--|---|---|

Podwieczorek cukrzycowy – Budyń b/z cukru 150g. (1,7)

Kolacja

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka rybna 70g. (4,9) Sałata 30g. | Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka z ryby gotowanej 70g. (4,9) Sałata 30g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka rybna 70g. (4,9) Sałata 30g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 70g. Sałatka z ryby gotowanej 70g. (4,9) Sałata 30g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. Sałatka z ryby gotowanej 70g. (4,9) Sałata 30g. |
|--|---|--|--|--|

II kolacja: Mus owocowo-warzywny 150g.

Dieta cukrzycowa: Owoc 1 szt.

Energia : 2208.66 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 95.94 g; Węglowodany ogółem: 266.32 g; Witamina C: 84.11 mg; Wapń: 822.03 mg; Sól: 2606.54 mg; Żelazo: 10.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.48 g; Cholesterol: 219.98 mg; Błonnik pokarmowy: 24.22 g.

06.10.2024r. 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) Paszтет zapiekany 70g. Wędlna 20g. Ogórek konserwowy 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlna 50g. Ser fromage 30g. (7) Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlna 50g. Ser fromage 30g. (7) Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlna 70g. Ser fromage 30g. (7) Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlna 50g. Ser fromage 30g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe – Biszkopty b/z cukru 30g. (1,3,7)

Obiad

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Ziemniaki 250g. Gulasz wieprzowy duszony 130/100g. (1) Kasza 200g. (1) Buraki z jabłkiem 200g. Kompot 250ml | Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Ziemniaki 250g. Gulasz wieprzowy duszony 130/100g. (1) Kasza 200g. (1) Buraki gotowane 200g. Kompot 250ml | Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Ziemniaki 250g. Gulasz wieprzowy duszony 130/100g. (1) Kasza 200g. (1) Buraki gotowane 200g. Kompot b/z cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Ziemniaki 250g. Gulasz wieprzowy duszony 130/100g. (1) Kasza 200g. (1) Buraki gotowane 200g. Kompot 250ml | Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Ziemniaki 250g. Gulasz wieprzowy duszony 130/100g. (1) Kasza 200g. (1) Buraki gotowane 200g. Kompot 250ml |
|---|---|---|---|---|

Podwieczorek cukrzycowy- Sok warzywny 200ml (9)

Kolacja

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Szynka gotowana 50g. Kabanos 40g. Sałata 30g. | Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Pasta kanapkowa z kurczaka gotowanego i warzyw 70g. (9) Sałata 30g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Pasta kanapkowa z kurczaka gotowanego i warzyw 70g. (9) Sałata 30g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Pasta kanapkowa z kurczaka gotowanego i warzyw 100g. (9) Sałata 30g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Pasta kanapkowa z kurczaka gotowanego i warzyw 70g. (9) Sałata 30g. |
|--|---|---|---|--|

II kolacja: Jogurt owocowy 150g. (7)

Dieta cukrzycowa: Jogurt naturalny 150g. (7)

Energia : 2045.39 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 113.45 g; Węglowodany ogółem: 197.81 g; Witamina C: 150.92 mg; Wapń: 813.99 mg; Sód: 2403.38 mg; Żelazo: 10.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.06 g; Cholesterol: 554.87 mg; Błonnik pokarmowy: 22.30 g.

07.10.2024r. Poniedziałek

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 biały 70g. (7) Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300g. (1,3,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300g. (1,3,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300g. (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Jogurt naturalny 150g. (7) Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300g. (1,3,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. |

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

Obiad

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Zupa żurek 300ml. (1,7,9) Leczo pieczarkowe z mięsem 130/100g. (1) Makaron 200g. (1,3) Kompot 250ml | Zupa grysikowa 300ml. (1,9) Leczo warzywno-mięsne 130/100g. (1) Makaron 200g. (1,3) Kompot 250ml | Zupa żurek 300ml. (1,7,9) Leczo pieczarkowe z mięsem 130/100g. (1) Makaron brązowy 200g. (1,3) Kompot 250ml b/z cukru | Zupa grysikowa 300ml. (1,9) Leczo warzywno-mięsne 130/100g. (1) Makaron 200g. (1,3) Kompot 250ml | Zupa grysikowa 300ml. (1,9) Leczo warzywno-mięsne 130/100g. (1) Makaron 200g. (1,3) Kompot 250ml |
|--|---|--|---|---|

Podwieczorek cukrzycowy – Owoc 1 szt.

Kolacja

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Salceson biały z indyka 50g. Musztarda 10g. (9) Ser topiony 20g. (7) Sałatka z pomidorem i ogórkiem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałatka z pomidorem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałatka z pomidorem i ogórkiem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałatka z pomidorem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałatka z pomidorem b/z skórki 70g. |
|---|--|---|---|--|

II kolacja: Kisiel owocowy 150g.

Dieta cukrzycowa: Kisiel owocowy b/z cukru 150g.

Energia : 2245.07 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 85.37 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; Witamina C: 212.66 mg; Wapń: 974.96 mg; Sód: 2199.88 mg; Żelazo: 14.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.48 g; Cholesterol: 237.80 mg; Błonnik pokarmowy: 37.63 g.

08.10.2024r. 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) Pasta kanapkowa z soczewicy 70g. (9) Wędlina 20g. Sałata 30g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Serek fromage 40g. (7) Sałata 30g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Pasta kanapkowa z soczewicy 70g. (9) Wędlina 20g. Sałata 30g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. Serek fromage 40g. (7) Sałata 30g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Serek fromage 40g. (7) Sałata 30g. |

II śniadanie cukrzycowe – Serek wiejski 150g. (7)

Obiad

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

Podwieczorek cukrzycowy- Owoc 1 szt.

Kolacja

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Sałatka z ciecierzycą 100g. | Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Sałatka z ciecierzycą 100g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Sałatka z ciecierzycą 100g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 70g. Sałatka z ciecierzycą 100g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Sałatka z pomidorem b/z skórki 100g. |
|---|---|---|--|---|

II kolacja: Koktajl owocowy 200ml. (7)

Dieta cukrzycowa: Kefir naturalny 200ml. (7)

Energia : 2102.40 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 99.33 g; Węglowodany ogółem: 234.53 g; Witamina C: 70.83 mg; Wapń: 1104.64 mg; Sól: 1991.60 mg; Żelazo: 9.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.04 g; Cholesterol: 312.68 mg; Błonnik pokarmowy: 23.87 g.

09.10.2024r. Środa

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 żółty 50g. (7) Wędlina 30g. Pomidor z cebulką 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser fromage 30g. (7) Wędlina 50g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser fromage 30g. (7) Wędlina 50g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser fromage 30g. (7) Wędlina 70g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser fromage 30g. (7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe- Biskopity b/z cukru 30g. (1,3,7)

Obiad

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Zupa z białych warzyw z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż 200g. Fasolka po bretońsku 200g. (1) Kompot 250ml | Zupa z białych warzyw z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż 200g. Gulasz drobiowy z warzywami 130/100g. (1,7,9) Kompot 250ml | Zupa z białych warzyw z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż brązowy 200g. Fasolka po bretońsku 200g. (1) Kompot b/z cukru 250ml. | Zupa z białych warzyw z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż 200g. Gulasz drobiowy z warzywami 130/100g. (1,7,9) Kompot 250ml | Zupa z białych warzyw z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Ryż 200g. Gulasz drobiowy z warzywami 130/100g. (1,7,9) Kompot 250ml |
|---|--|--|--|--|

Podwieczerek cukrzycowy–Owoc 1 szt.

Kolacja

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 70g. Ketchup 10g. (9) Ser topiony 40g. (7) Sałata z pomidorem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 70g. Ketchup 10g. (9) Ser kanapkowy 40g. (7) Sałata z pomidorem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 70g. Ketchup 10g. (9) Ser kanapkowy 40g. (7) Sałata z pomidorem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 70g. Ketchup 10g. (9) Ser kanapkowy 40g. (7) Sałata z pomidorem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa 70g. Ketchup 10g. (9) Ser kanapkowy 40g. (7) Sałata z pomidorem b/z skórki 70g. |
|--|--|--|---|--|

II kolacja: Budyń czekoladowy 150g. (1,7)

Dieta cukrzycowa: budyń czekoladowy b/z cukru 150g. (1,7)

Energia : 2276.28 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 106.23 g; Węglowodany ogółem: 261.83 g; Witamina C: 225.93 mg; Wapń: 849.61 mg; Sól: 2096.20 mg; Żelazo: 13.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.73 g; Cholesterol: 495.67 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88 g

10.10.2024r. 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 biały 70g. (7) Rzodkiewka 70g. Jogurt owocowy 150g. (7) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Dżem 20g. Sałata 30g. Jogurt owocowy 150g. (7) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Rzodkiewka 70g. Jogurt naturalny 150g. (7) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Wędlina 20g. Pomidor 70g. Jogurt owocowy 150g. (7) | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. Jogurt owocowy 150g. (7) |

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

Obiad

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Zupa z fasolki szparagowej 300ml. (7,9) Karkówka gotowana w sosie chrzanowym 130/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Surówka z modrej kapusty 150g. Kompot 250ml | Zupa z fasolki szparagowej 300ml. (7,9) Karkówka gotowana w sosie mlecznym 130/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml | Zupa z fasolki szparagowej 300ml. (7,9) Karkówka gotowana w sosie chrzanowym 130/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Surówka z modrej kapusty 150g. Kompot b/z cukru 250ml. | Zupa z fasolki szparagowej 300ml. (7,9) Karkówka gotowana w sosie mlecznym 130/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml | Zupa koperkowa 300ml. (7,9) Filet z kurczaka gotowany w sosie mlecznym 130/100g. (1,7,9) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml |
|--|--|---|--|--|

Podwieczorek cukrzycowy– Serek homogenizowany naturalny 150g. (7)

Kolacja

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Salceson biały z indyka 50g. Śledź w oleju 70g. (4) Ser żółty 50g. (7) Sałata 30g. | Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Ser kiri 20g. (7) Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Ser kiri 20g. (7) Ogórek zielony 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Wędlina 70g. Ser kiri 20g. (7) Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Wędlina 50g. Ser kiri 20g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. |
|---|---|--|--|---|

II kolacja: Kasza manna z owocami 150g. (1,7)

Dieta cukrzycowa: Kasza manna b/z cukru 150g. (1,7)

Energia : 2329.68 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 125.34 g; Węglowodany ogółem: 249.95 g; Witamina C: 197.27 mg; Wapń: 900.57 mg; Sód: 2652.40 mg; Żelazo: 11.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; Cholesterol: 203.36 mg; Błonnik pokarmowy: 33.65 g.