

12.01.2025 niedziela

Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Kakao na mleku 250ml.(7) Chleb baltonowski-krojony/razowy 110g.(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa śląska na ciepło 70g, (1,6, 9,10) Musztarda 20g (10) Pomidor 70g. Sałata 20g.	Kakao na mleku 250ml.(7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Parówka drobiowa na ciepło70g.(1,6, 9,10) Ketchup 20g. Pomidor 70g. Sałata 20g.	Kakao na mleku 250ml.(7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Kiełbasa śląska na ciepło 70g, (1,6, 9,10) Musztarda 20g (10) Pomidor 70g. Sałata 20g.	Kakao na mleku 250ml.(7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) Parówka drobiowa na ciepło70g.(1,6, 9,10) Ketchup 20g. Pomidor 70g. Sałata 20g.	Kakao na mleku 250ml.(7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. (1,6, 9,10) Pomidor b/z skórki 70g. Ketchup 20g. Sałata 20g.

II śniadanie cukrzycowe- Kaszka manna 200 g (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem 300ml.(1,9,3) Roladka drobiowa z warzywami , Sos potrawkowy130/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Fasolka szparagowa 200g (1) . Kompot 250ml	Rosół z makaronem 300ml.(1,9,3) Roladka drobiowa z warzywami , Sos potrawkowy 130/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Fasolka szparagowa 200g (1) . Kompot 250ml	Rosół z makaronem razowym300ml. (1,9,3) Roladka drobiowa z warzywami , Sos potrawkowy130/100 g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Fasolka szparagowa 200g (1) . Jabłko150 g Kompot 250ml b/z cukru	Rosół z makaronem 300ml.(1,9,3) Roladka drobiowa z warzywami , Sos potrawkowy130/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Fasolka szparagowa 200g (1) . Kompot 250ml	Rosół z makaronem 300ml.(1,9,3) Roladka drobiowa z warzywami , Sos mleczny 130/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Szpinak gotowany 200g(1,7) Kompot 250ml
--	---	--	--	---

Podwieczorek cukrzycowy – grejpfrut 0.5 szt.

Kolacja

Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Polędwica sopocka 50g.(1,6, 9,10) Sałata 30g. Papryka70g.	Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Polędwica sopocka 50g. (1,6, 9,10) Sałata 30g. Pomidor70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Polędwica sopocka 50g. (1,6, 9,10) Sałata 30g. Papryka70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Polędwica sopocka 70g. (1,6, 9,10) Ser biały30g. (7) Sałata 30g. Pomidor70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Polędwica sopocka 50g. (1,6, 9,10) Sałata 30g. Pomidor70g. b/z skórki
--	---	---	---	---

2 kolacja: Kisiel z owocami 200ml

Energia : 2437.21 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 150.00 g; Węglowodany ogółem: 196.19 g; Witamina C: 214.35 mg; Wapń: 810.48 mg; Sól: 2209.48 mg; Żelazo: 10.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.91 g; Cholesterol: 640.69 mg; Błonnik pokarmowy: 21.85 g

13.01.2025. poniedziałek

Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony /razowy110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g.(1,6, 9,10). Pomidor z cebulką 70g, rukola 30g.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. (1,6, 9,10) Pomidor 70g. (1,6, 9,10) rukola 30g.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. (1,6, 9,10) Pomidor 70g. (1,6, 9,10) rukola 30g.	Zupa mleczna płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 30g.(7) Szynka konserwowa 50g. (1,6, 9,10) Pomidor 70g. (1,6, 9,10) rukola 30g.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. (1,7) Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka konserwowa 50g. (1,6, 9,10) Pomidor bez skórki70.(1,6, 9,10) rukola 30g.

II śniadanie cukrzycowe- Biskopiy b/z cukru (7,1,3)

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml. (9,1) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 130/100g (1,3) Ziemniaki 250g. Buraki ze słonecznikiem 200g. Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml. (9,1) Sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g. Sos koperkowy100ml (1,7) Ziemniaki 250g. Buraki 200g. Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml. (9,1) Sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g. Sos koperkowy100ml (1,7) Ziemniaki 250g. Buraki 200g. Jabłko 1 szt Kompot b/z cukru 250ml.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml. (9,1) Sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g. Sos koperkowy100ml (1,7) Ziemniaki 250g. Buraki 200g. Kompot 250ml	Rosolnik z kaszką manną 300ml. (1,9) Ziemniaki 250g. Sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g. Sos koperkowy100ml (1,7) Ziemniaki 250g. Buraki 200g. Kompot 250ml
---	--	---	--	--

Podwieczerek cukrzycowy-kisiel z tartym jabłkiem200g.

Kolacja

Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Ser biały 30 g(7) Wędlina drobiowa 50g. (1,6, 9,10). Sałata z pomidorem i siemieniem Inianym70g.	Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Wędlina drobiowa 50g. (1,6, 9,10). Ser biały30g. (7) Sałata z pomidorem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Ser biały 30g.(7) Wędlina drobiowa 50g.(1,6, 9,10). Sałata z pomidorem i siemieniem Inianym70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Wędlina drobiowa 70g. (1,6, 9,10). Ser biały 30g. (7) Sałata z pomidorem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Wędlina drobiowa 50g. (1,6, 9,10). Ser biały 30g. (7) Sałata z pomidorem b/z skórki 70g.
--	--	---	--	---

2 kolacja : banan 1 szt. ,cukrzyca -grejprut 1/2szt.

Energia : 2455.46 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 107.05 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; Witamina C: 249.37 mg; Wapń: 831.14 mg; Sól: 2107.58 mg; Żelazo: 11.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.55 g; Cholesterol: 359.52 mg; Błonnik pokarmowy: 34.03 g

14.01.2025. wtorek**Śniadanie**

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony/razowy 110g.(1) Masło 15g.(7) Ser żółty 50g. (7) Ogórek kiszony70g. Salata30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g.(1,6,9,10) Pomidor 70g. Salata 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g. (1,6,9,10) Ogórek kiszony70g. Salata 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Herbata 250ml. Pieczywo pszenne (kawiorek)110g.(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g. (1,6,9,10) Ser biały 20g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Herbata 250ml. Pieczywo pszenne (kawiorek)110g. (1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g. (1,6,9,10) Pomidor b/z skórki 70g. Salata 30g

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

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolką 300ml. (1,7,9) Pulpet wieprzowy 130g.(1,3,7) Sos chrzanowy100ml (1,7) Ziemniaki200g. Surówka z białej kapusty 150g. (9,7) Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 300ml. (1,7,9) Pulpet wieprzowy 130g.(1,3,7) Sos biały-mleczny 100ml(1,7) Ziemniaki200g. Marchew gotowana 150g. Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 300ml. (1,7,9) Pulpet wieprzowy 130g.(1,3,7) Sos chrzanowy100ml (1,7) Ziemniaki200g. Surówka z białej kapusty 150g. (9,7) Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 300ml. (1,7,9) Pulpet wieprzowy 130g.(1,3,7) Sos biały-mleczny 100ml(1,7) Ziemniaki200g. Marchew gotowana 150g. Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 300ml. (1,7,9) Pulpet wieprzowy 130g.(1,3,7) Sos biały-mleczny 100ml(1,7) Ziemniaki200g. Marchew gotowana 150g. Kompot 250ml
--	--	--	--	--

Podwieczorek cukrzycowy–Gruszka 1 szt

Kolacja

Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 70g. (4,9) Sałatka z pomidora 70g Twarożek 30g (7)	Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 70g. (4,9) Sałatka z pomidora 70g Twarożek 30g (7)	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 70g. (4,9) Sałatka z pomidora 70g Twarożek 30g (7)	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne (kawiorek) 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 100g. (4,9) Sałatka z pomidora 70g Twarożek 30g (7)	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne (kawiorek)110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 70g. (4,9) Sałatka z pomidora bez skórki 70g Twarożek 30g (7)
--	--	--	---	--

2 kolacja : jogurt naturalny 150 ml (7)

Energia : 2399.91 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 120.78 g; Węglowodany ogółem: 309.06 g; Witamina C: 123.26 mg; Wapń: 500.97 mg; Sól: 1517.98 mg; Żelazo: 10.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.82 g; Cholesterol: 437.00 mg; Błonnik pokarmowy: 22.68 g.

15.01.2025. środa

Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml.(7,1) Chleb baltonowski-krojony/razowy 110g.(1) Masło 15g. (7) Szynka 50g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Sałata 30g	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml.(7,1) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Szynka 50g.(1,6,9,10) Pomidor 70g. Sałata 30 g	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml.(7,1) Pieczywo razowe 110g.(1) Masło 15g. (7) Szynka 50g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Sałata 30 g	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml.(7,1) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g. (7) Ser biały 50 g.(7) Szynka 50g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Sałata 30g	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml. (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml.(7,1) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g. (7) Szynka 50g.(1,6,9,10) Pomidor b/z skórki 70g.sałata 30 g

II śniadanie cukrzycowe- kiwi 1 szt.

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. 300ml. (1,3,7,9) Karkówka duszona 130g. Sos naturalny 100ml.(1,7) Ziemniaki 250g. Surówka wielowarzywna 150g. Kompot 250ml.	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. (1,7,3 ,9) Szynka duszona 130g. Sos naturalny 100ml.(1,7) Ziemniaki 250g. Dynia gotowana 200g. Kompot 250ml.	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. (1,3,7,9) Karkówka duszona 130g. Sos naturalny 100ml.(1,7) Ziemniaki 250g. Surówka wielowarzywna 150g. kalafior 200g. Kompot b/z cukru 250ml.	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. (1,7,3 ,9) Szynka duszona 130g. Sos naturalny 100ml.(1,7) Ziemniaki 250g. Dynia gotowana 200g. Kompot 250ml.	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. (1,7,3 ,9) Szynka gotowana 130g . Sos mleczny 100ml.(1,7) Ziemniaki 250g. Dynia gotowana 200g. Kompot 250ml.
--	---	---	---	---

Podwieczorek cukrzycowy- kisiel 200 ml

Kolacja

Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony. (1) Masło 15g.(7) Kiełbasa piwna 50g (1,6,9,10) Papryka konserwowa 70g. Roszponka 30	Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony . (1) Masło 15g.(7) Kiełbasa piwna 50g. (1,6,9,10) Pomidor 70g Roszponka 30 g	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Kiełbasa piwna 50g. (1,6,9,10) Papryka konserwowa 70g. Roszponka 30 g	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa piwna 50g. (1,6,9,10) Jajko 1 szt. Pomidor 70g Roszponka 30 g	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa piwna 50g. (1,6,9,10) Pomidor b/z skórki 70g Roszponka 30
--	--	--	--	---

2 kolacja: sok pomidorowy 1 szt.

Energia : 2403.64 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 104.71 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; Witamina C: 208.97 mg; Wapń: 714.43 mg; Sól: 2562.19 mg; Żelazo: 11.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.79 g; Cholesterol: 406.35 mg; Błonnik pokarmowy: 28.45 g.

16.01.2025 czwartek

Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z makaronem 300ml(1,3,7) Chleb baltonowski-krojony/razowy 110g.(1) Masło 15g.(7) Paszтетowa 50g. (1,6,9,10) Ogórek zielony 70g. Sałata30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z makaronem 300ml(1,3,7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Polędwica z koperkiem 50g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Sałata30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z makaronem 300ml(1,3,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Polędwica z koperkiem 50g. (1,6,9,10) Ogórek zielony 70g. Sałata30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z makaronem 300ml(1,3,7) Pieczywo pszenne (kawiorek)110g. (1) Masło 15g.(7) Polędwica z koperkiem 70g(1,6,9,10) . Pomidor 70g. Sałata30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z makaronem 300ml(1,3,7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) Polędwica z koperkiem 50g. (1,6,9,10) Pomidor b/z skórki 70g. Sałata30g.

II śniadanie cukrzycowe– jabłko 1szt.

Obiad

Zupa krupnik 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy Sos naturalny 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Szpinak gotowany 200g.(1) Kompot 250ml.	Zupa krupnik 300ml (1,7,9) Gulasz drobiowy Sos naturalny 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Szpinak gotowany 200g.(1) Kompot 250ml.	Zupa krupnik 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy Sos naturalny 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Szpinak gotowany 200g.(1) Mandarynka 2 szt Kompot b/cukru 250ml.	Zupa krupnik 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy Sos naturalny 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Szpinak gotowany 200g(1) Kompot 250ml.	Zupa krupnik 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy Sos naturalny 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Szpinak gotowany200g. (1) Kompot 250ml.
---	--	---	--	--

Podwieczerek cukrzycowy – budyń 150g.(1,7)

Kolacja

Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka luksusowa 50g. (1,6,9,10) Rukola z pomidorem 100g.	Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka luksusowa 50g . (1,6,9,10) Rukola z pomidorem 100g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka luksusowa50g. (1,6,9,10) Rukola z pomidorem 100g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne (kawiorek)110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka luksusowa 50g. (1,6,9,10) Ser topiony 20 g (7) Rukola z pomidorem 100g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne (kawiorek)110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka luksusowa 50g. (1,6,9,10) Rukola z pomidorem b/z skórki 100g.
--	---	---	---	---

2kolacja :twarożek150g.(7)

Energia : 2304.67 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 93.28 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; Witamina C: 161.67 mg; Wapń: 614.36 mg; Sól: 2000.49 mg; Żelazo: 9.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.67 g; Cholesterol: 380.27 mg; Błonnik pokarmowy: 28.72 g.

17.01.2025 piątek**Śniadanie**

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Kakao na mleku 250ml.(7) Chleb baltonowski-krojony /razowy110g.(1) Masło 15g.(7) Jajko1 szt.(3) Pasta z soczewicy 50g Pomidor 50g	Kakao na mleku 250ml.(7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Jajko1szt(3) Pomidor 50g Dżem 25g	Kakao na mleku 250ml.(7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajko1 szt.(3) Pasta z soczewicy 50g Pomidor 50g	Kakao na mleku 250ml.(7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Zupa mleczna z ryżem 300ml.(1) Masło 15g.(7) Jajko1 szt.(3) Wędlina 20g. Pomidor 50g Dżem 25g	Kakao na mleku 250ml.(7) (1,7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Zupa mleczna z ryżem 300ml.(1) Masło 15g.(7) Pasta z białka z jaja z koperkiem 70g. (3) Pomidor bez skórki 50g Dżem 25g

II śniadanie cukrzycowe- Sok pomidorowy 200ml**Obiad**

Zupa dyniowa z lanym ciastem 300ml. (1,3,7,9) Ryba panierowana 130g,(4,1,3) surówka z kiszanej kapusty 150 g Ziemniaki 250g. Kompot 250ml.	Zupa dyniowa z lanym ciastem 300ml. (1,3,7,9) Ryba gotowana(4) Sos cytrynowy 130/100g. (1,7) Bukiet warzyw 200g Ziemniaki 250g Kompot 250ml.	Zupa dyniowa z lanym ciastem 300ml. (1,3,7,9) Ryba gotowana (4) Sos cytrynowy 130/100g. (1,7) Bukiet warzyw 200g Ziemniaki 250g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot 250ml.	Zupa dyniowa z lanym ciastem 300ml. (1,3,7,9) Ryba gotowana(4) Sos cytrynowy 130/100g. (1,7) Bukiet warzyw 200g Ziemniaki 250g Kompot 250ml.	Zupa dyniowa 300,ml. (1,3,7,9) Ryba gotowana Sos cytrynowy 130/100g. (1,7) Jarzyny z wody 200g (9) Ziemniaki 250g Kompot 250ml.
--	--	---	---	--

Podwieczorek cukrzycowy – Pieczywo chrupkie (1)**Kolacja**

Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Ser biały 70g. Sałatka z ogórka kiszzonego 70. Sałata30g.	Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Ser biały 70g Pomidor 70g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 70g. Sałatka z ogórka kiszzonego 70. Sałata30g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 70g. Wędlina 30g. Pomidor 70g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 70g Pomidor bez skórki 70g. Sałata 30g.
---	---	--	---	---

2 kolacja: jogurt naturalny 150 ml. (7)

Energia : 2593.11 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 110.13 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; Witamina C: 110.42 mg; Wapń: 899.72 mg; Sól: 2282.90 mg; Żelazo: 12.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.69 g; Cholesterol: 750.52 mg; Błonnik pokarmowy: 22.69 g.

18.01.2025. sobota**Śniadanie**

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Chleb baltonowski-krojony/razowy 110g. (1) Masło 15g.(7) Paszтет zapiekany 30g. (1,6,9,10) Wędlina 50g. (1,6,9,10) Ogórek kiszony 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Chleb baltonowski-krojony 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina- 50g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Sałata 30 g	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Paszтет zapiekany 30g. Wędlina 50g. (1,6,9,10) Ogórek kiszony 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Sałata 30g. Twarożek 30g (7)	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo pszenne (kawiorek)110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina- 50g. (1,6,9,10) Pomidor b/z skórki 70g. Sałata 30g.

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

Obiad

Zupa fasolowa(1,7,9) Makaron w sosie bolońskim 350g.(1,3,9) Jabłko150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Makaron w sosie bolońskim 350g.(1,3,9) Jabłko 1 szt. Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Makaron razowy w sosie bolońskim 350g.(1,3,9) Jabłko 1 szt. Kompot b/z cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Makaron w sosie bolońskim 350g.(1,3,9) Jabłko 1 szt. Kompot 250ml	Zupa szpinakowa300ml. (1,7,9) Makaron w sosie bolońskim 350g.(1,3,9) Jabłko gotowane 1szt. Kompot 250ml
--	---	--	---	--

Podwieczerek cukrzycowy – Mandarynka 2 szt

Kolacja

Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Polędwica drobiowa 50g. (1,6,9,10) Pomidor z ziarnami słonecznika 70g, Sałata 30g.	Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Polędwica drobiowa 50g. (1,6,9,10) Pomidor70g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Polędwica drobiowa 50g. (1,6,9,10) Pomidor70g Sałata 30g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Masło 15g. (7) Polędwica drobiowa70g. (1,6,9,10) Pomidor70g Sałata 30g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne (kawiorek) 110g. (1) Masło 15g. (7) Polędwica drobiowa 50g. (1,6,9,10) Pomidor bez skórki 70g Sałata 30g.
---	---	---	---	---

2 kolacja: mus owocowo warzywny 1 szt

Energia : 2433.52 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 122.78 g; Węglowodany ogółem: 298.86 g; Witamina C: 169.91 mg; Wapń: 697.87 mg; Sól: 2103.39 mg; Żelazo: 11.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.62 g; Cholesterol: 637.83 mg; Błonnik pokarmowy: 21.99 g.

19.01.2025r. niedziela

Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Kakao na mleku 250ml.(7) Chleb baltonowski-krojony/razowy 110g.(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa śląska na ciepło 70g, (1,6,9,10) Musztarda 20g (10) Pomidor 70g.	Kakao na mleku 250ml.(7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Parówka drobiowa na ciepło70g. (1,6,9,10) Ketchup 20g. Pomidor 70g.	Kakao na mleku 250ml.(7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Kiełbasa śląska na ciepło 70g, (1,6,9,10) Musztarda 20g (10) Pomidor 70g.	Kakao na mleku 250ml.(7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) Parówka drobiowa na ciepło70g. Ketchup 20g. (1,6,9,10) Pomidor 70g.	Kakao na mleku 250ml.(7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. (1,6,9,10) Pomidor b/z skórki 70g.

II śniadanie cukrzycowe- Kaszka manna 200 g (1,7)

Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml.(1,9,3) Udko gotowane 130g Sos potrawkowy 100g. (1,3,7) Ryż na sypko 250g. Groszek z marchewką 200g (1) . Kompot 250ml	Rosół z makaronem 300ml.(1,9,3) Udko gotowane 130g Sos potrawkowy 100g. (1,3,7) Ryż na sypko250g. Marchewka gotowana 200g (1). Kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,9,3) Udko gotowane 130g Sos potrawkowy130/100 g. (1,3,7) Ryż brązowy 250g. Groszek z marchewką 200g (1) . 200g (1) . Jabłko150 g Kompot 250ml b/z cukru	Rosół z makaronem 300ml.(1,9,3) Udko gotowane 130 g Sos potrawkowy100g. (1,3,7) Ryż na sypko 250g. Marchewka gotowana 200g (1) . Kompot 250ml	Rosół z makaronem 300ml.(1,9,3) Udko gotowane 130 g, Sos mleczny 100g. (1,3,7) Ryż na sypko 250g. Marchewka gotowany 200g(1,) Kompot 250ml
--	--	---	--	---

Podwieczorek cukrzycowy – grejpfrut 0.5 szt.

Kolacja

Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Połędwica sopocka 50g. (1,6,9,10) Sałata 30g. Papryka70g.	Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Połędwica sopocka 50g. (1,6,9,10) Sałata 30g. Pomidor70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Połędwica sopocka 50g. (1,6,9,10) Sałata 30g. Papryka70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Połędwica sopocka 70g. (1,6,9,10) Ser biały30g. (7) Sałata 30g. Pomidor70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Połędwica sopocka 50g. (1,6,9,10) Sałata 30g. Pomidor70g. b/z skórki
---	---	---	---	---

2 kolacja: Budyń 200 ml (1,7) cukrzyca bez cukru (1,7)

Energia : 2510.64 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 88.25 g; Węglowodany ogółem: 367.92 g; Witamina C: 256.99 mg; Wapń: 709.52 mg; Sól: 1121.15 mg; Żelazo: 13.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.52 g; Cholesterol: 798.85 mg; Błonnik pokarmowy: 35.31 g.

20.01.2025 poniedziałek

Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300g. (1,3,7) Chleb baltonowski-krojony./razowy (1) Masło 15g.(7) Twarożek ze szczypiorkiem. (7) Dżem 20g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300g. (1,3,7) Chleb baltonowski-krojony 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek 70g(7) Dżem 20g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300g. (1,3,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek70g. (7) Wędlna 20g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300g. (1,3,7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Twarożek70g. (7) Wędlna 20g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300g. (1,3,7) Pieczywo pszenne (kawiorek)110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek70g. (7) Dżem 20g. Sałata 30g.

II śniadanie cukrzycowe – kisiel z tartym jabłkiem 200g

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Gulasz z żołądków drobiowych – duszony 230 g.(,1,9) Surówka z kiszanej kapusty z siemieniem Inianym150g. Ziemniaki250g. Kompot 250ml	Zupa selerowa z ziemniakami300 ml (1,7,9) Gulasz z żołądków drobiowych – duszony 230 g.(,1,9) Ziemniaki250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Gulasz z żołądków drobiowych – duszony 230 g.(,1,9) Ziemniaki250g. Surówka z kiszanej kapusty 150g. Kompot b/z cukru 250ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml.(1,7,9) Gulasz z żołądków drobiowych – duszony 230 g.(,1,9) Ziemniaki250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Gulasz z żołądków drobiowych – duszony 230 g.(,1,9) Ziemniaki250g. Marchew gotowana 200g. Kompot 250ml
---	--	---	--	---

Podwieczerek cukrzycowy- Sok warzywny 200ml (9)

Kolacja

Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony110g (1) Masło 15g.(7) Kiełbasa żywiecka 50g. (1,6,9,10) Ogórek kiszony70g. Rukola 20g	Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony110g (1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Rukloa20g	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g.(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa żywiecka 50g. (1,6,9,10) Ogórek kiszony 70g. Rukola20g	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110)(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Rukola 20g	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g. (1,6,9,10) Pomidor b/z skórki 70g. Rukola20g
--	---	---	---	---

2 kolacja :banan 1 szt. cukrzyca –grejpfrut1/2 szt.

Energia : 2167.07 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; Tłuszcz: 83.56 g; Węglowodony ogółem: 304.37 g; Witamina C: 145.63 mg; Wapń: 742.70 mg; Sól: 2031.45 mg; Żelazo: 9.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.87 g; Cholesterol: 274.53 mg; Błonnik pokarmowy: 20.78 g

21.01.2025. wtorek

Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z kluseczkami 300ml(1,3,7) Chleb baltonowski-krojony/razowy 110g.(1) Masło 15g.(7) Krakowska drobiowa 50g(1,6,9,10) Ogórek zielony 70g. Roszponka 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Krakowska drobiowa 50g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Roszponka 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Krakowska drobiowa 50g. (1,6,9,10) Ogórek zielony 70g. Roszponka 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne (kawiorek)110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 40g. (7) Krakowska drobiowa70g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Roszponka 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) Krakowska drobiowa 50g. (1,6,9,10) Pomidor b/z skórki 70g. Roszponka 30g.

II śniadanie cukrzycowe- pieczywo chrupkie

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (9) Pulpet wieprzowy 130g.(1,3,7) Sos chrzanowy100ml (1,7) Ziemniaki200g. Buraczki 200g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (9) Pulpet wieprzowy 130g.(1,3,7) Sos biały-mleczny 100ml(1,7) Ziemniaki200g. Buraczki 200g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym300ml. (9) Pulpet wieprzowy 130g.(1,3,7) Sos biały-mleczny 100ml(1,7) Ziemniaki200g. Buraczki 200g)Kompot 250ml b/z cukru	Zupa pomidorowa z ryżem300ml. (7,9) Pulpet wieprzowy 130g.(1,3,7) Sos biały-mleczny 100ml(1,7) Ziemniaki200g. Buraczki 200g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (9) Pulpet wieprzowy 130g.(1,3,7) Sos biały-mleczny 100ml(1,7) Ziemniaki200g. Buraczki 200g Kompot 250ml
--	--	---	---	--

Podwieczorek cukrzycowy – Sok pomidorowy (9)

Kolacja

Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Galart drobiowy 100g(9) Pomidor z cebulką i słończnikiem 70g.	Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Galart drobiowy 100g (9) Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g.(1) Masło 15g.(7)Galart drobiowy 100g (9) Pomidor z cebulką i słończnikiem 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7)Galart drobiowy 100g (9) Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Pasta drobiowa z warzywami 70g (9) Pomidor b/z skórki 70g.
---	---	--	--	---

2kolacja: twarożek 150 g (7)

Energia : 2748.44 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 122.78 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; Witamina C: 94.77 mg; Wapń: 807.05 mg; Sól: 2913.67 mg; Żelazo: 11.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.09 g; Cholesterol: 404.56 mg; Błonnik pokarmowy: 28.41 g.