

1.11.2024 r. piątek

Śniadanie

| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta Wątrobowa |
|---|---|---|---|---|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z ryżem 300ml.(1) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Jajko1 szt.(3) Wędlina dr 30g Pomidor 50g | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z ryżem 300ml.(1) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Jajko1szt(3) , wędlina dr 30g Pomidor 50g | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z ryżem 300ml.(1) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Jajko1 szt.(3) Wędlina dr30g Pomidor 50g | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Zupa mleczna z ryżem 300ml.(1) Masło 15g.(7) Jajko1 szt.(3) Wędlina 30g. Pomidor 50g | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (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) Wędlina dr30g Pomidor bez skórki 50g |

II śniadanie cukrzycowe- Sok pomidorowy 200ml

Obiad

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Zupa kalafiorowa 300ml. (1,3,7,9) Kotlet rybny smażony 130g(1,4) Sos koperkowy 100ml (7) Ziemniaki 250g. Marchew got 200g. Kompot 250ml. | Zupa kalafiorowa 300ml. (1,3,7,9) Kotlet rybny gotowany (4) 130g Sos koperkowy 100ml (7) Marchew got 200g. Ziemniaki 250g Kompot 250ml. | Zupa kalafiorowa 300ml. (1,3,7,9) Kotlet rybny gotowany 130g Sos koperkowy 100ml (7) Ziemniaki 250g Kapusta kiszona 200g. Jabłko 1 szt Kompot 250ml. | Zupa kalafiorowa 300ml. (1,3,7,9) Kotlet rybny gotowany 130g Sos koperkowy 100ml (7) Marchew got 200g. Ziemniaki 250g Kompot 250ml. | Zupa ziemniaczana 300,ml. (1,3,7,9) Kotlet rybny gotowany 130g Sos koperkowy 100ml Marchew got 200g. Ziemniaki 250g Kompot 250ml. |
|---|--|--|--|--|

Podwieczorek cukrzycowy – kisiel 200g

Kolacja

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

2 kolacja: jogurt naturalny 150 ml. (7)

Energia : 2297.83 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 88.25 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; Witamina C: 106.26 mg; Wapń: 601.05 mg; Sól: 1687.28 mg; Żelazo: 12.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.41 g; Cholesterol: 329.05 mg; Błonnik pokarmowy: 24.71 g

2.11.2024r. sobota

Śniadanie

| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
|---|---|---|--|---|
| Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Chleb baltonowski-krojony 110g. (1) Masło 15g.(7) Paszтет 70g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Chleb baltonowski-krojony 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Paszтет 70g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 70g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo pszenne (kawiorek)110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe- Sucharki 50g

Obiad

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| Zupa grochowa(1,7,9) Risotto z warzywami i mięsem w sosie pomidorowym 200/100g. (1,9) Ryż 200g. Kompot 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Risotto z warzywami i mięsem w sosie pomidorowym 200/100g. Ryż 200g. Kompot 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Risotto z warzywami i mięsem w sosie pomidorowym 200/100g. Ryż brązowy 200g. Kompot b/z cukru 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Risotto z warzywami i mięsem w sosie pomidorowym 200/100g. Ryż 200g Kompot 250ml | Zupa koperkowa 300ml. (1,7,9) Risotto z warzywami i mięsem w sosie pomidorowym 200/100g. Ryż 200g. Kompot 250ml |
|---|--|--|---|--|

Podwieczorek cukrzycowy – Gruszka 1 szt

Kolacja

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Pomidor z cebulką i siemieniem Inianym 70g, | Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Pomidor70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Pomidor70g | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 70g. Pomidor70g | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne (kawiorek) 110g. (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Pomidor bez skórki70g |
|---|---|---|--|--|

2 kolacja: Twarożek z zieleniną 100g.

Energia : 2225.27 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 87.53 g; Węglowodany ogółem: 293.79 g; Witamina C: 184.69 mg; Wapń: 632.09 mg; Sól: 2681.95 mg; Żelazo: 11.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.66 g; Cholesterol: 535.32 mg; Błonnik pokarmowy: 25.25 g

3. 11.2024r. niedziela

Śniadanie

| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
|---|---|--|---|---|
| Kakao na mleku 250ml.(7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa śląska 100g, Musztarda 20g Pomidor 70g. | Kakao na mleku 250ml.(7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) parówka 100g, ketchup 20g Pomidor 70g. | Kakao na mleku 250ml.(7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) parówka 100g, ketchup 20g Pomidor 70g. | Kakao na mleku 250ml.(7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) parówka 100g, ketchup 20g Pomidor 70g. | Kakao na mleku 250ml.(7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) Wędlina 50g. Pomidor b/z skórki 70g. |

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

Obiad

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Rosół z makaronem 300ml.(1,9,3) Udko pieczone 130 g Ziemniaki 250g. Groszek z marchewką 200g (1). Kompot 250ml | Rosół z makaronem 300ml.(1,9,3) Udko gotowane 130g Sos koperkowy 130/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Marchewka gotowana 200g(1) Kompot 250ml | Rosół z makaronem razowym 300ml. (1,9,3) Udko gotowane 130g Sos koperkowy 130/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Groszek z marchewką 200g (1) Jabłko 150 g Kompot 250ml b/z cukru | Rosół z makaronem 300ml.(1,9,3) Udko gotowane 130g Sos koperkowy 130/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Marchewka gotowana 200g Kompot 250ml | Rosół z makaronem 300ml.(1,9,3) Udko gotowane 130g Sos koperkowy 130/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Marchewka gotowana 200g(1) Kompot 250ml |
|--|---|--|--|---|

Podwieczorek cukrzycowy – jabłko 1 szt.

Kolacja

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Polędwica z warzywami 50g. Sałata 30g. Papryka 70g. | Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Polędwica z warzywami 50g. Sałata 30g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Polędwica z warzywami 50g. Sałata 30g. Papryka 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Polędwica z warzywami 70g. Ser biały 30g. (7) Sałata 30g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Polędwica drobiowa 50g. Sałata 30g. Pomidor 70g. b/z skórki |
|--|--|--|---|---|

2 kolacja: Budyń/ Budyń bez cukru (7) 150g.

Energia : 2155.87 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 98.13 g; Węglowodany ogółem: 276.05 g; Witamina C: 153.90 mg; Wapń: 696.67 mg; Sól: 1483.26 mg; Żelazo: 9.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.42 g; Cholesterol: 199.71 mg; Błonnik pokarmowy: 29.80 g

4.11.2024r. poniedziałek

Śniadanie

| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
|--|--|--|--|---|
| Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300g. (1,3,7) Chleb baltonowski-krojony. (1) Masło 15g.(7) Ser żółty 50g. (7) Dżem 20g. Pomidor 50g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300g. (1,3,7) Chleb baltonowski-krojony 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek 70g(7) Dżem 20g. Pomidor 50g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300g. (1,3,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek70g. (7) Wędlina 20g. Pomidor 50g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300g. (1,3,7) Masło 15g. Pieczywo pszenne (kawiorek)110g. (1) Twarożek70g. (7) Wędlina 20g. Pomidor 50g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z makaronem 300g. (1,3,7) Pieczywo pszenne (kawiorek)110g. (1) Masło 15g.(7) Twarożek70g. (7) Dżem 20g. Pomidor bez skórki 50g. |

II śniadanie cukrzycowe – kisiel z tartym jabłkiem 200g

Obiad

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Zupa żurek z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Kotlet mielony smażony 130g.(1,3,7) Surówka z białej kapusty z siemieniem Inianym150g. Ziemniaki250g. Kompot 250ml | Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9) Kotlet mielony got. 130g(1,3,7) Sos pietruszkowy150ml. (1,7) brokuł gotowany 200g Ziemniaki250g. Kompot 250ml | Zupa żurek z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Kotlet mielony got 130g(1,3,7) Sos pietruszkowy150ml (1,7) brokuł gotowany 200g Ziemniaki250g. Surówka z białej kapusty z siemieniem Inianym150g. Kompot b/z cukru 250ml | Zupa żurek z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Kotlet mielony got 130g(1,3,7) Sos pietruszkowy150ml. (1,7) brokuł gotowany 200g Ziemniaki250g. Kompot 250ml | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Kotlet mielony got 130g(1,3,7) Sos pietruszkowy150 ml. (1,7) szpinak gotowany 200g Ziemniaki250g. Kompot 250ml |
|--|--|---|--|---|

Podwieczerek cukrzycowy- Sok warzywny 200ml (9)

Kolacja

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony110g (1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g. Ogórek kiszony 70g. | Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony110g (1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g.(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g. Ogórek kiszony 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110)(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g. Pomidor b/z skórki 70g. |
|---|--|--|---|--|

2 kolacja : Jabłko 1 szt.

Energia : 2110.82 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 71.52 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; Witamina C: 116.58 mg; Wapń: 666.64 mg; Sól: 1904.88 mg; Żelazo: 10.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.80 g; Cholesterol: 336.94 mg; Błonnik pokarmowy: 23.76 g

5. 11.2024r. wtorek

Śniadanie

| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
|--|---|--|---|---|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z kluseczkami 300ml(1,3,7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Połudwica sopocka 50g Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z kluseczkami 300ml(1,3,7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Połudwica sopocka 50g. Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z kluseczkami 300ml(1,3,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Połudwica sopocka 50g. Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z kluseczkami 300ml(1,3,7) Pieczywo pszenne (kawiorek)110g. (1) Masło 15g.(7) Ser biały 40g. (7) Połudwica sopocka 30g. Pomidor 70g. | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Zupa mleczna z kluseczkami 300ml(1,3,7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) Połudwica sopocka 50g. Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe- jabłko 1 szt

Obiad

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. (7,9,1) Leczo warzywne z cukinią 250g. Ryż 200g. Kompot 250ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Leczo warzywne z cukinią 250g. Ryż 200g. Kompot 250ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml. (1,7,9) Leczo warzywne z cukinią 250g. Ryż brązowy 200g. Surówka z białej kapusty 150g. Kompot 250ml b/z cukru | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Leczo warzywne z cukinią 250g. Ryż 200g. Kompot 250ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Leczo warzywne z cukinią 250g. Ryż 200g. Kompot 250ml |
|---|---|--|---|---|

Podwieczerek cukrzycowy – Sok pomidorowy (9)

Kolacja

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

2 kolacja: twarożek 100 g (7)

Energia : 2475.27 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 80.85 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; Witamina C: 219.28 mg; Wapń: 643.83 mg; Sól: 1944.14 mg; Żelazo: 11.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.40 g; Cholesterol: 323.55 mg; Błonnik pokarmowy: 36.07 g

6. 11.2024r. środa

Śniadanie

| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
|---|--|---|--|--|
| Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300g. (7) Chleb baltonowski-krojony 110g (1) Masło 15g.(7) Twarożek ze szczypiorkiem 30g. (7) Wędlina 50g. Pomidor 50g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300g. (7) Chleb baltonowski-krojony 110g (1) Masło 15g.(7) Twarożek 30g. (7) Wędlina 50g. Pomidor 50g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem brązowym 300g. (7) Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g.(7) Twarożek 30g. (7) Wędlina 50g. Pomidor 50g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300g. (7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g (1) Masło 15g.(7) Twarożek 30g (7) Wędlina 70g. Pomidor 50g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z ryżem 300g. (7) Pieczywo pszenne (kawiorek)110g (1) Masło 15g.(7) twarożek 30g. (7) Wędlina 50g. Pomidor bez skórki 50g. |

II śniadanie cukrzycowe – wafle ryżowe

Obiad

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| Zupa ziemniaczana z zacierką i zielenią 300ml . (1,9,3) Filet z kurczaka duszony130g Sos naturalny 100ml (1, 7) Ziemniaki 250g. Fasolka szparagowa 200g.(7) Kompot 250ml. | Zupa ziemniaczana z zacierką i zielenią 300ml . (1,9,3) Filet z kurczaka duszony130 g. Sos naturalny 100ml (1, 7) Ziemniaki 250g. Fasolka szparagowa 200g.(7) Kompot 250ml. | Zupa ziemniaczana z zacierką i zielenią 300ml . (1,9,3) Filet z kurczaka duszony130 g. Sos naturalny 100ml (1, ,7) Ziemniaki 250g. Fasolka szparagowa 200g.(7) Kompot 250ml. | Zupa ziemniaczana z zacierką i zielenią 300ml . (1,9,3) Filet z kurczaka duszony130 g. Sos naturalny100ml (1, ,7) Ziemniaki 250g. Fasolka szparagowa 200g.(7) Kompot 250ml. | Zupa ziemniaczana z zacierką i zielenią 300ml . (1,9,3) Filet z kurczaka gotowany130 g. Sos potrawkowy100 ml (1,3,7) Ziemniaki 250g. Marchew gotowana200gg (1,7) Kompot 250ml. |
|---|---|--|---|--|

Podwieczerek cukrzycowy- Pomarańcza

Kolacja

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka drobiowa 50g. Ogórek kiszony 70g. | Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka drobiowa 50g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka drobiowa 50g. Ogórek kiszony 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka drobiowa 50g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Szynka drobiowa 50g. Pomidor b/z skórki 70g. |
|---|--|---|---|--|

_2 kolacja: kisiel z owocami 100g (1szt.)

Energia : 2006.99 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 58.21 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; Witamina C: 143.91 mg; Wapń: 863.92 mg; Sól: 1923.96 mg; Żelazo: 9.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.74 g; Cholesterol: 498.55 mg; Błonnik pokarmowy: 21.91 g

7. 11.2024r. czwartek

Śniadanie

| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
|--|--|--|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą 300ml. (1,7) Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka drobiowa 50g. Pomidor 70g. | Zupa mleczna z kaszą 300ml. 1,(7) Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka drobiowa 50g. Pomidor 70g. | Zupa mleczna z kaszą 300ml. 1,7) Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka drobiowa 50g. Pomidor 70g. | Zupa mleczna z kaszą300ml. (1,7) Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka drobiowa 50g. Pomidor 70g. | Zupa mleczna z kaszą 300ml. (1,7) Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka drobiowa 50g. Pomidor bez skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe- Biskopity b/z cukru (7)

Obiad

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (9,1,3) Gulasz wieprzowy, sos naturalny 130g/100 g.(1,3,7) Kasza 250g. Buraki 200g. Kompot 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (9,1,3) Gulasz wieprzowy ,sos naturalny 130/100 g.(1,3,7) Kasza 250g. Buraki 200g. Kompot 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml. (9,1,3) Gulasz wieprzowy ,sos naturalny 130/100 g.(1,3,7) Kasza 250g. Buraki 200g. kiwi 1 szt. Kompot b/z cukru 250ml. | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (9,1,3) Gulasz wieprzowy ,sos naturalny 130/100 g.(1,3,7) Kasza 250g. Buraki 200g. Kompot 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. (9,1,3) Gulasz wieprzowy ,sos mleczny 130/100 g.(1,3,7) Ziemniaki 250g. Buraki 200g. Kompot 250ml |
|---|--|--|--|--|

Podwieczerek cukrzycowy- Jogurt naturalny 150 g (7)

Kolacja

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Wędlina drobiowa 50g. Sałata z pomidorem i słonecznikiem,70 g | Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Wędlina drobiowa 50g. Sałata z pomidorem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Wędlina drobiowa 50g Sałata z pomidorem i słonecznikiem70g . | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Wędlina drobiowa 70g. Sałata z pomidorem 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne 110g (1) Masło 15g. (7) Wędlina drobiowa 50g. Sałata z pomidorem b/z skórki 70g. |
|--|--|---|---|--|

2 kolacja : mus owocowo-warzywny(100g) 1 szt.

Energia : 2070.63 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; Witamina C: 147.39 mg; Wapń: 765.56 mg; Sól: 1603.27 mg; Żelazo: 9.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Cholesterol: 310.10 mg; Błonnik pokarmowy: 24.84 g

8.11.2024r. piątek

Śniadanie

| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
|--|--|--|--|--|
| Zupa mleczna z płatkami owsianym 300ml.(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Pomidor z cebulką 70g. | Zupa mleczna z płatkami owsianym 300ml.(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Pomidor 70g. | Zupa mleczna z płatkami owsianym 300ml.(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 110g.(1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Pomidor z cebulką 70g. | Zupa mleczna z płatkami owsianym 300ml.(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne (kawiorek)110g.(1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Szynka 20g. Pomidor 70g. | Zupa mleczna z płatkami owsianym 300ml.(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo pszenne (kawiorek)110g.(1) Masło 15g.(7) Ser biały 70g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. |

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

Obiad

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Kotleciki z jaj 100g (1,3,7) Sos koperkowy100ml (1,7) Ziemniaki250g, Kalafior 200g (1) Kompot 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Pulpet z jaj 100g (1,3,7) Sos koperkowy100ml (1,7) Ziemniaki250g, Kalafior 200g (1) Kompot 250ml | Zupa dyniowa 300ml. (1,7,9) Pulpet z jaj 100g (1,3,7) Sos koperkowy100ml (1,7) Ziemniaki250g, Kalafior Kompot b/z cukru 250ml. | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Pulpet z jaj 100g (1,3,7) Sos koperkowy100ml (1,7) Ziemniaki250g, Kalafior 200g (1) Kompot 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Pulpet z białek jaj 100g (1,3,7,4) Sos koperkowy100ml (1,7) Ziemniaki250g, Kalafior 200g (1) Kompot 250ml |
|--|---|--|---|--|

Podwieczorek cukrzycowy –Jabłko

Kolacja

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 70g. (4,9) Pomidor70g. | Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 70g. (4,9) Pomidor70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 70g. (4,9) Pomidor70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne (kawiorek) 110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 100g. (4,9) Pomidor70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne (kawiorek)110g (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z warzywami 70g. (4,9) Pomidor bez skórki 70g. |
|---|---|---|--|--|

2 kolacja : Jogurt nat 150g.

Energia : 2452.70 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 92.20 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; Witamina C: 158.44 mg; Wapń: 607.21 mg; Sól: 1618.75 mg; Żelazo: 12.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.24 g; Cholesterol: 634.92 mg; Błonnik pokarmowy: 25.85 g

9.11.2024r. sobota

Śniadanie

| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
|--|--|--|---|--|
| Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Chleb baltonowski-krojony 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynkowa wieprzowa 50g. Ogórek kiszony70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Chleb baltonowski-krojony 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynkowa wieprzowa 50g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynkowa wieprzowa 50g. Ogórek kiszony70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynkowa wieprzowa 50g. Polędwica dr 50g Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Zupa mleczna z kaszką manną 300g. (1,7) Pieczywo pszenne (kawiorek)110g. (1) Masło 15g.(7) Szynkowa wieprzowa 50g. Pomidor b/z skórki 70g. |

II śniadanie cukrzycowe- biszkopty

Obiad

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Zupa grochowa (1,7,9) Pieczeń rzymska 130g, (1,3,7) Ziemniaki 200g. Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150g Kompot 250ml | Zupa -krupnik 300ml. (1,7,9) Pieczeń rzymska 130g, (1,3,7) Ziemniaki 200g. Bukiet warzyw 200g. Kompot 250ml | Zupa -krupnik 300ml. (1,7,9) Pieczeń rzymska 130g, (1,3,7) Ziemniaki 200g. Surówka z modrej kapusty 150g Bukiet warzyw 200g. Kompot b/z cukru 250ml | Zupa -krupnik 300ml. (1,7,9) Pieczeń rzymska 130g, (1,3,7) Ziemniaki 200g. Bukiet warzyw 200g. Kompot 250ml | Zupa –krupnik 300ml. (1,7,9) Pieczeń rzymska 130g, (1,3,7) Ziemniaki 200g. Jarzyny z wody 200g.(9) Kompot 250ml |
|---|---|--|---|---|

Podwieczerek cukrzycowy – Jabłko

Kolacja

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Pomidor z ziarnami słonecznika 70g, | Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Pomidor70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Pomidor70g | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g. (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 70g. Pomidor70g | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne (kawiorek) 110g. (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. Pomidor bez skórki70g |
|---|---|---|--|--|

2 kolacja: Kisiel 200ml

Energia : 2522.05 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 87.31 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; Witamina C: 214.07 mg; Wapń: 711.26 mg; Sól: 1743.77 mg; Żelazo: 10.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.90 g; Cholesterol: 296.23 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g

10. 11.2024r. niedziela

Śniadanie

| Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna | Dieta cukrzycowa | Dieta bogato białkowa | Dieta wątrobowa |
|--|--|--|--|---|
| Kakao 250ml.(7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Wędlina50g. Pomidor 70g. | Kakao 250ml.(7) Chleb baltonowski-krojony 110g.(1) Masło 15g. (7) Wędlina50g. Pomidor 70g. | Kakao 250ml.(7) Pieczywo razowe 110g.(1) Masło 15g. (7) Wędlina50g. Pomidor 70g. | Kakao250ml.(7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g. (7) Wędlina50g. Pomidor 70g. | Kakao 250ml.(7) Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g. (7) Wędlina50g. Pomidor bez skórki70g. |

II śniadanie cukrzycowe- Pomarańcza 150g.

Obiad

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Kotlet schabowy panierowany 130 g.(1,3,7) Ziemniaki250g. Surówka z kapusty białej ze słonecznikiem 150g. Kompot 250ml. | Zupa rosół z makaronem 300ml. (1,7,3 ,9) Schab duszony 130 g Sos naturalny 100ml.(1,7) Ziemniaki250g. Brokuł 200g. Kompot 250ml. | Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 300ml. (1,3,7,9) Schab duszony Sos naturalny 100ml.(1,7) Ziemniaki250g. Surówka z kapusty białej 150g. Brokuł 200g. Kompot b/z cukru 250ml. | Zupa rosół z makaronem 300ml. (1,7,3 ,9) Schab duszony. Sos naturalny 100ml.(1,7) Ziemniaki250g. Brokuł 200g. Kompot 250ml. | Zupa rosół z makaronem 300ml. (1,7,3 ,9) Schab gotowany 130 g . Sos mleczny 100ml.(1,7) Ziemniaki250g. Seler gotowana 200g.(9) Kompot 250ml. |
|--|---|--|--|---|

Podwieczerek cukrzycowy- budyń 200 g(1,7)

Kolacja

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony. (1) Masło 15g.(7) Szynka drobiowa 50g. Papryka konserwowa 70g. | Herbata 250ml. Chleb baltonowski-krojony . (1) Masło 15g.(7) Szynka drobiowa 50g. Pomidor 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g.(7) Szynka drobiowa 50g. Papryka konserwowa 70g. | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka drobiowa 50g. Pomidor 70g | Herbata 250ml. Pieczywo pszenne(kawiorek) 110g.(1) Masło 15g.(7) Szynka drobiowa 50g. Pomidor bez skórki 70g |
|--|--|---|---|--|

2 kolacja: sok warzywny 200ml(9)

Energia : 2550.96 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 105.16 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; Witamina C: 105.43 mg; Wapń: 733.65 mg; Sól: 1648.12 mg; Żelazo: 12.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.44 g; Cholesterol: 782.67 mg; Błonnik pokarmowy: 20.71 g