

5 listopada 2023 rok niedziela

Dieta podstawowa

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Parówki drobiowe (97%) 2 szt. (GLU)

Pomidor 50g

Ogórek zielony 50g

Ketchup 20g

Sałata

Obiad

Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL)

Karczek pieczony 150g

Puree ziemniaczane 200g (BIA)

Surówka z pora 200g (BIA)

Sos pieczeniowy 100g (SEL)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Kiwi 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka drobiowa 40g (SOJ)

Ser żółty 20g (BIA)

Sałatka szwedzka 100g (GOR)

Sałata

Druga kolacja

Wafelek 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)

DIETA LEKKOSTRAWNA**Śniadanie**

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Parówki drobiowe (97%) 2 szt. (GLU)

Ketchup 20g

Pomidor b/s 100g

Sałata

Obiad

Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL)

Karczek gotowany 150g

Puree ziemniaczane 200g (BIA)

Marchew gotowana 200g

Sos jarzynowy 100g (SEL)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Kiwi 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka drobiowa 60g (SOJ)

Pomidor b/s 100g

Sałata

Druga kolacja

Wafelek 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)

Dieta CUKRZYCOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb razowy 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Parówki drobiowe (97%) 2 szt. (GLU)

Pomidor 50g

Ogórek zielony 50g

Ketchup 20g

Sałata

Drugie śniadanie

Kanapka z wędliną 60g (GLU, SOJ)

Pomidor 30g

Obiad

Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL)

Karczek pieczony 150g

Puree ziemniaczane 200g (BIA)

Surówka z pora 200g (BIA)

Sos pieczeniowy 100g (SEL)

Kompot b/c 250ml

Podwieczorek

Kiwi 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka drobiowa 40g (SOJ)

Ser żółty 20g (BIA)

Sałatka szwedzka 100g (GOR)

Sałata

Druga kolacja

Wafelek 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)

6 listopada 2023 poniedziałek

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta z jajka i twarogu 60g (JAJ, BIA)

Pomidor 50g

Papryka żółta 50g

Sałata

Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (GLU, BIA)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL)

Makaron z sosem bolońskim 300g (GLU, SEL)

Brokuły 200g

Kompot 250ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka gotowana 60g (SOJ)

Papryka czerwona 50g

Ogórek 50g

Sałata

Druga kolacja

Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

DIETA LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta z jajka i twarogu 60g (JAJ, BIA)

Pomidor b/s 100g

Sałata

Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (GLU, BIA)

OBIAD

Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL)

Makaron z mięsem i jarzynami 300g (GLU, SEL)

Brokuły 200g

Kompot 250ml

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka drobiowa 60g (SOJ)

Pomidor b/s 100g

Sałata

Druga kolacja

Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb razowy 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta z jajka i twarogu 60g (JAJ, BIA)

Pomidor 50g

Papryka żółta 50g

Sałata

Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (GLU, BIA)

Drugie śniadanie

Kanapka z serem żółtym 60g (BIA, GLU)

Ogórek zielony 30g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL)

Makaron z sosem bolońskim 300g (GLU, SEL)

Brokuły 200g

Kompot b/c 250ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka gotowana 60g (SOJ)

Papryka czerwona 50g

Ogórek 50g

Sałata

Druga kolacja

Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

7 listopada 2023 rok wtorek

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Polędwica sopocka 40g

Ser żółty 20g (BIA)

Sałatka z pomidora z cebulką i natką 100g (BIA)

Sałata

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GLU, SEL, BIA)

Rumsztyk z cebulką 150g

Ziemniaki 200g

Surówka z czerwonej kapusty 200g

Kompot 250ml

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasztet pieczony, żurawina suszona 70g

Ogórek kiszony 100g

Sałata

Druga kolacja

Galaretka 150g

DIETA LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Półdewka sopocka 40g

Ser biały 30g (BIA)

Dżem 50g

Pomidor b/s 50g

Sałata

Obiad

Zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, BIA)

Pulpet gotowany 150g (GLU, JAJ)

Ziemniaki 200g

Buraczki gotowane 200g

Sos pietruszkowy 100g (SEL)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka drobiowa 60g

Pomidor b/s 100g

Sałata

Druga kolacja

Galaretka 150g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb razowy 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Polędwica sopocka 40g

Ser żółty 20g (BIA)

Sałatka z pomidora z cebulką i natką 100g (BIA)

Sałata

Drugie śniadanie

Kefir 1 szt. (BIA)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GLU, SEL, BIA)

Rumsztyk z cebulką 150g

Ziemniaki 200g

Surówka z czerwonej kapusty 200g

Kompot b/c 250ml

Podwieczorek

Jabłko 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasztet pieczony, żurawina suszona 70g

Ogórek kiszony 100g

Sałata

Druga kolacja

Galaretka b/s 150g

8 listopada 2023 środa

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Serek kanapkowy 60g (BIA)

Dżem 50g

Ogórek zielony 50g

Sałata

Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA)

OBIAD

Zupa grochówka z kiełbasą 400ml (BIA, SEL)

Ryż z jabłkiem i cynamonem + twaróg 300g (BIA)

Sos jogurtowy 100g (BIA)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Śliwki 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Galart drobiowy 40g (SEL)

Ser żółty 20g (BIA)

Papryka konserwowa 50g (GOR)

Ogórek zielony 50g

Sałata

Druga kolacja

Skyr waniliowy 1 szt. (BIA)

DIETA LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Serek kanapkowy 60g (BIA)

Dżem 50g

Pomidor b/s 50g

Sałata

Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA)

OBIAD

Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL)

Ryż z jabłkiem i cynamonem + twaróg 300g (BIA)

Sos jogurtowy 100g (BIA)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka gotowana 60g (SOJ)

Pomidor b/s 100g

Sałata

Druga kolacja

Skyr waniliowy 1 szt. (BIA)

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb razowy 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Serek kanapkowy 60g (BIA)

Pomidor 50g

Rzodkiewka 30g

Sałata

Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA)

Drugie śniadanie

Sok pomidorowy 1 szt.

Obiad

Zupa grochówka z kielbasą 400ml (BIA, SEL)

Ryż (brązowy) z jabłkiem i cynamonem + twaróg 300g (BIA)

Sos jogurtowy 100g (BIA)

Kompot b/c 250ml

Podwieczorek

Śliwki 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Galart drobiowy 40g (SEL)

Ser żółty 20g (BIA)

Papryka konserwowa 50g (GOR)

Ogórek zielony 50g

Sałata

Druga kolacja

Skyr waniliowy 1 szt. (BIA)

9 listopada 2023 czwartek

Dieta PODSTAWOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA)

Pomidor 50g

Ogórek 50g

Salata

Obiad

Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL)

Potrąwka drobiowa 150g (GLU, SEL)

Ryż 200g

Fasolka szparagowa 200g

Kompot 250ml

Podwieczorek

Gruszka 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Salatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL)

Polędwica wiśniowa 20g

Druga kolacja

Kisiel 150ml

DIETA LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA)

Pomidor b/s 100g

Sałata

Obiad

Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL)

Potrąwka drobiowa 150g (GLU, SEL)

Ryż 200g

Cukinia duszona 200g

Kompot 250ml

Podwieczorek

Gruszka pieczona 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL)

Polędwica wiśniowa 20g

Sałata

Druga kolacja

Kisiel 150ml

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb razowy 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA)

Pomidor 50g

Ogórek zielony 50g

Sałata

Śniadanie drugie

Kanapka z wędliną 60g (GLU)

Papryka 30g

Obiad

Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL)

Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL)

Ryż brązowy 200g

Fasolka szparagowa 200g

Kompot b/c 250ml

Podwieczorek

Gruszka 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL)

Półdewica wiśniowa 20g

Sałata

Druga kolacja

Kisiel b/s 150ml

10 listopada 2023 piątek

Dieta postawowa

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Powidła 50g

Ser biały 60g (BIA)

Pomidor 50g

Sałata

Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU)

Obiad

Zupa z soczewicy 400ml (GLU, SEL)

Ryba panierowana 150g (GLU, JAJ, RYB)

Ziemniaki 200g

Surówka z kiszanej kapusty z marchewką i cebulką 200g

Kompot 250ml

Podwieczorek

Jabłko 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Ser żółty 40g (BIA)

Szynka drobiowa 20g (SOJ)

Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką 100g

Sałata

Druga kolacja

Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

Dieta LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Powidła 50g

Ser biały 60g (BIA)

Pomidor b/s 50g

Sałata

Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU)

Obiad

Zupa ryżowa 400ml (GLU, BIA, SEL)

Ryba gotowana 150g (RYB)

Ziemniaki 200g

Buraczki gotowane 200g

Sos jarzynowy 100g (SEL)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka drobiowa 60g (SOJ)

Pomidor b/s 100g

Sałata

Druga kolacja

Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb razowy 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pomidor 100g

Ser biały 60g (BIA)

Sałata

Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU)

Drugie śniadanie

Kanapka z wędliną 60g (GLU, SOJ)

Ogórek 30g

Obiad

Zupa z soczewicy 400ml (GLU, SEL)

Ryba panierowana 150g (GLU, JAJ, RYB)

Ziemniaki 200g

Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką 200g

Kompot b/c 250ml

Podwieczorek

Jabłko 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Ser żółty 40g (BIA)

Szynka drobiowa 20g (SOJ)

Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką 100g

Sałata

Druga kolacja

Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)

11 listopada 2023 sobota

Dieta podstawowa

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka wieprzowa 40g (SOJ)

Jajko 1 szt. (JAJ)

Sałatka z pomidora i sałaty 100g

Obiad

Barszcz czerwony ukraiński 400ml (GLU, SEL)

Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (GLU)

Sos pomidorowy 100g (SEL)

Kompot 250 ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Sałatka ryżowa z ananasm, wędliną i kukurydzą 100g (GLU, SOJ)

Sałata

Druga kolacja

Skyr waniliowy 1 szt. (BIA)

Dieta LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka wieprzowa 40g (SOJ)

Jajko 1 szt. (JAJ)

Sałatka z pomidora i sałaty 100g

Obiad

Zupa koperkowa 400ml (BIA, GLU, SEL)

Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (GLU)

Sos pomidorowy 100g (SEL)

Kompot 250 ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Ser biały 60g (BIA)

Dżem 50g

Pomidor b/s 100g

Sałata

Druga kolacja

Skyr waniliowy 1 szt. (BIA)

Dieta CUKRZYCOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml

(BIA, GLU)

Chleb razowy 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka wieprzowa 40g (SOJ)

Jajko 1 szt. (JAJ)

Sałatka z pomidora i sałaty 100g

Drugie śniadanie

Kanapka z serem białym 60g (BIA, GLU)

Ogórek 30g

Obiad

Barszcz czerwony ukraiński 400ml (GLU, SEL)

Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (GLU)

Sos pomidorowy 100g (SEL)

Kompot 250 ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Sałatka ryżowa z ananasem, wędliną i kukurydzą 100g (GLU, SOJ)

Sałata

Druga kolacja

Skyr waniliowy 1 szt. (BIA)

12 listopada 2023 niedziela

Dieta podstawowa

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (BIA)

Ogórek zielony 50g

Sałata

Obiad

Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL)

Udko pieczone 150g

Puree ziemniaczane 200g (BIA)

Mizeria 100g (BIA)

Buraczki gotowane 100g

Kompot 250 ml

Podwieczorek

Kiwi 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g

(BIA)

Galart drobiowy z warzywami 100g (SEL)

Sałata

Druga kolacja

Babka 50g (JAJ, BIA, GLU)

Dieta LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (BIA)

Pomidor b/s 50g

Sałata

Obiad

Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL)

Udko gotowane 150g

Puree ziemniaczane 200g (BIA)

Sos jarzynowy 100g (SEL)

Buraki gotowane 200g

Kompot 250 ml Kiwi 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Połędwica sopocka 60g

Pomidor b/s 100g

Sałata

Druga kolacja

Babka 50g (JAJ, BIA, GLU)

Dieta CUKRZYCOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb razowy 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (BIA)

Ogórek zielony 50g

Sałata

Drugie śniadanie

Parówka (97%) 1 szt. (GLU)

Chleb 30g (GLU)

Pomidor 30g

Obiad

Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL)

Udko pieczone 150g

Puree ziemniaczane 200g (BIA)

Mizeria 100g (BIA)

Buraczki gotowane 100g

Kompot 250ml

Podwieczorek

Kiwi 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g

(BIA)

Galart drobiowy z warzywami 100g (SEL)

Sałata

Druga kolacja

Babka 50g (JAJ, BIA, GLU)

13 listopada 2023 poniedziałek

PODSTAWA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka gotowana 60g (SOJ)

Ser żółty 20g (BIA)

Pomidor 100g

Sałata

Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)

Makaron w sosie serowym z kurczakiem 300g (GLU, SEL)

Surówka koperkowa 200g (BIA, JAJ, GOR)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Gruszka 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasztet pieczony, żurawina suszona 70g

Ogórek kiszony 100g

Sałata

Druga kolacja

Budyń 150ml (GLU, BIA)

Dieta LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka gotowana 40g (SOJ)

Jajko got 1 szt. (JAJ)

Pomidor b/s 100g

Sałata

Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU)

Obiad

Zupa jarzynowa ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)

Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (GLU, SEL)

Cukinia duszona 200g

Kompot 250ml

Podwieczorek

Gruszka pieczona 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka drobiowa 60g (SOJ)

Pomidor b/s 50g

Sałata

Druga kolacja

Budyń 150ml (GLU, BIA)

Dieta CUKRZYCOWA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb razowy 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka gotowana 40g (SOJ)

Ser żółty 20g (BIA)

Pomidor 100g

Sałata

Zupa mleczna z grysikiem 300ml (BIA, GLU)

Drugie śniadanie

Sok pomidorowy 1 szt.

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL)

Makaron w sosie serowym z kurczakiem 300g (GLU, SEL)

Surówka koperkowa 200g (BIA, JAJ, GOR)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Gruszka 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasztet pieczony, żurawina suszona 70g

Ogórek kiszony 100g

Sałata

Druga kolacja

Serek wiejski 1 szt. (BIA)

14 listopada 2023 wtorek

PODSTAWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. (GLU)

Ketchup 20g

Sałatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem 100g

Sałata

Obiad

Zupa koperkowa z zacierką 400ml (GLU, SEL, BIA)

Gołąbki z mięsem i kapustą 2 szt. (GLU, JAJ)

Sos pomidorowy 100g

Surówka z ogórka, marchewki i cebulki 200g

Kompot 250ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta jajeczna 60g (JAJ, BIA, GLU)

Pomidor 50g

Papryka żółta 50g

Sałata

Druga kolacja

Kisiel 150ml

Dieta LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka gotowana 60g (SOJ)

Pomidor b/s 100g

Sałata

Obiad

Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, BIA)

Pulpety drobiowe 150g (GLU, JAJ)

Ziemniaki 200g

Marchew gotowana 200g

Sos koperkowy 100g (SEL)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta jajeczna 60g (JAJ, BIA, GLU)

Pomidor b/s 100g

Sałata

Druga kolacja

Kisiel 150ml

Dieta CUKRZYCOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb razowy 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. (GLU)

Ketchup 20g

Sałatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem 100g

Sałata Kanapka z wędliną 60g (GLU)

Ogórek 30g

Obiad

Zupa koperkowa z zacierką 400ml (GLU, SEL, BIA)

Gołąbki z mięsem i kapustą 2 szt. (GLU, JAJ)

Sos pomidorowy 100g

Surówka z ogórka, marchewki i cebulki 200g

Kompot 250ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta jajeczna 60g (JAJ, BIA, GLU)

Pomidor 50g

Papryka żółta 50g

Sałata

Druga kolacja

Kisiel b/s 150ml

15 listopada 2023 środa

Dieta podstawowa

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Galart drobiowy z warzywami 100g (SEL)

Sałata

Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA, GLU)

Obiad

Zupa grysikowa 400ml (BIA, GLU, SEL)

Leczo z kiełbasą 200g (GLU)

Bułka 1 szt. (GLU)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Jabłko 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta rybna 60g (RYB, GLU)

Ogórek zielony 50g

Pomidor 50g

Sałata

Druga kolacja

Twarożek z truskawkami 100g (BIA)

DIETA LEKKOSTRAWNA**Śniadanie**

Herbata 250ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Połudwica wiśniowa 60g

Pomidor b/s 100g

Sałata

Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA, GLU)

Obiad

Zupa grysikowa 400ml (BIA, GLU, SEL)

Pulpety drobiowe 150g (GLU, JAJ)

Ziemniaki 200g

Buraczki gotowane 200g

Sos koperkowy 100g (SEL)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Jabłko pieczone 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta rybna 60g (RYB, GLU)

Pomidor b/s 100g

Sałata

Druga kolacja

Twarożek z truskawkami 100g (BIA)

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb razowy 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Galart drobiowy z warzywami 100g (SEL)

Sałata

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (BIA, GLU)

Drugie śniadanie

Kanapka z serem z żółtym 60g (BIA, GLU)

Pomidor 30g

Obiad

Zupa grysikowa 400ml (BIA, GLU, SEL)

Leczo z kiełbasą 200g (GLU)

Bułka grahamka 1 szt. (GLU)

Kompot b/c 250ml

Podwieczorek

Jabłko 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasta rybna 60g (RYB, GLU)

Pomidor 50g

Ogórek zielony 50g

Sałata

Druga kolacja

Twarożek z truskawkami b/s 100g (BIA)

16 listopada 2023 czwartek

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Ser żółty 40g (BIA)

Szynka wieprzowa 20g (SOJ)

Ogórek zielony 50g

Pomidor 50g

Sałata

OBIAD

Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (BIA, SEL, GLU)

Pałeczki pieczone 150g

Ziemniaki 200g

Surówka z białej kapusty 200g

Sos biały 100g (SEL)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Śliwki 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SEL, JAJ, GOR)

Szynka drobiowa 20g

Sałata

Druga kolacja

Sok pomidorowy 1 szt.

DIETA LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Ser biały 60g (BIA)

Szynka wieprzowa 20g (SOJ)

Pomidor b/s 100g

Sałata

OBIAD

Zupa makaronowa 400ml (BIA, SEL, GLU)

Pałeczki gotowane 150g

Ziemniaki 200g

Szpinak gotowany 200g (GLU)

Sos biały 100g (SEL)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, SEL, JAJ, GOR)

Szynka drobiowa 20g

Sałata

Druga kolacja

Sok pomidorowy 1 szt.

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb razowy 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Ser żółty 40g (BIA)

Szynka wieprzowa 20g (SOJ)

Pomidor 50g

Ogórek zielony 50g

Sałata

Drugie śniadanie

Kanapka z wędliną 60g (GLU)

Papryka 30g

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem nitki 400ml (BIA, SEL, GLU)

Pałeczki pieczone 150g

Ziemniaki 200g

Surówka z białej kapusty 200g

Sos biały 100g (SEL)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Śliwki 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Salatka jarzynowa 100g (JAJ, SEL, JAJ, GOR)

Szynka drobiowa 20g

Salata

Druga kolacja

Sok pomidorowy 1 szt.

17 listopada 2023 piątek

DIETA podstawowa

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Twarożek na słodko 60g (BIA)

Dżem 50g

Salata

Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)

Obiad

Zupa kalafiorowa 400ml (GLU, JAJ, SEL)

Ryba panierowana 150g (RYB, JAJ, GLU)

Ziemniaki 200g

Surówka z jabłka i marchewki 200g (BIA)

Kompot 250 ml Gruszka 1szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka drobiowa 40g (SOJ)

Jajko szt. (JAJ)

Pomidor 100g

Sałata

Druga kolacja

Kaszka manna z owocami na gęsto 150g (GLU)

DIETA LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Twarożek na słodko 60g (BIA)

Dżem 50g

Sałata

Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)

OBIAD

Zupa ryżowa 400ml (GLU, JAJ, SEL)

Ryba gotowana 150g (RYB, JAJ, GLU)

Ziemniaki 200g

Marchew gotowana 200g (BIA)

Sos ziołowy 100g (SEL)

Kompot 250 ml

Podwieczorek

Gruszka pieczone 1szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka drobiowa 40g (SOJ)

Jajko 1 szt. (JAJ)

Pomidor b/s 100g

Sałata

Druga kolacja

Kaszka manna z owocami na gęsto 150g (GLU)

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

Herbata 250ml

Chleb razowy 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA)

Pomidor 100g

Sałata

Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)

Śniadanie drugie

Kanapka z wędliną 60g (GLU)

Ogórek kiszony 30g

OBIAD

Zupa kalafiorowa 400ml (GLU, JAJ, SEL)

Ryba panierowana 150g (RYB, JAJ, GLU)

Ziemniaki 200g

Surówka z jabłka i marchewki 200g (BIA)

Kompot 250 ml

Podwieczorek

Gruszka 1szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka drobiowa 40g (SOJ)

Jajko 1 szt. (JAJ)

Pomidor 100g

Sałata

Druga kolacja

Kefir 1 szt. (BIA)

18 LISTOPADA 2023 SOBOTA

Dieta PODSTAWOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasztet pieczony, żurawina 70g

Ogórek konserw.100g

Sałata

Obiad

Barszcz biały 400ml (BIA, GLU, SEL)

Risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL)

Sos pieczarkowy 100g (SEL, GLU)

Surówka z selera z rodzynkami 200g (BIA, JAJ, GOR)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 60g (GLU)

Chleb graham 50g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Śledź w śmietanie 80g (BIA, RYB)

Sałata z pomidora i sałaty 100g

Druga kolacja

Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

DIETA LEKKOSTRAWNA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Szynka drobiowa 60g (SOJ)

Pomidor 100g

Sałata

OBIAD

Zupa jarzynowa 400ml (BIA, GLU, SEL)

Risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL)

Sos śmietanowy 100g (BIA)

Surówka z selera z rodzynkami 200g (BIA, JAJ, GOR)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenny 110g

(GLU)

Masło 15g (BIA)

Serek kanapkowy 60g (BIA)

Półdzwica sopocka 20g

Sałata z pomidora i sałaty 100g

Druga kolacja

Jogurt owocowy 1 szt. (BIA)

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

Kawa zbożowa 250 ml (BIA, GLU)

Chleb razowy 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Pasztet pieczony, żurawina 70g

Ogórek konserw.100g

Sałata

Drugie śniadanie

Kanapka z serem żółtym 60g (GLU)

Ogórek 30g

Obiad

Barszcz biały 400ml (BIA, GLU, SEL)

Risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL)

Sos pieczarkowy 100g (SEL, GLU)

Surówka z selera z rodzynkami 200g (BIA, JAJ, GOR)

Kompot 250ml

Podwieczorek

Mandarynka 2 szt.

Kolacja

Herbata 250 ml

Chleb pszenno-żytni 110g (GLU)

Masło 15g (BIA)

Śledź w śmietanie 80g (BIA, RYB)

Sałata z pomidora i sałaty 100g

Druga kolacja

Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)