

Niedziela 26.11.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: zacierką (1,3,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno –żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 80 g Ketchup ogórek zielony 50g	Zupa mleczna z: zacierką (1,3,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno –żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 80 g Ketchup sałata zielona	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 80 g Ketchup ogórek zielony 50g
Obiad	Zupa grochowa (9) 350 ml Pierogi ukraińskie (1,7) 300g Woda 250ml	Zupa barszcz czerwony (9) 350 ml Podudzie z kurczaka gotowane 90 g + sos (1) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 100 g Woda 250ml	Zupa grochowa (9) 350 ml Podudzie z kurczaka gotowane 90 g +sos (1) ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 100 g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Szynka drobiowa (6,7,9) 40g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1) 70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka drobiowa (6,7,9) 40g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka drobiowa (6,7,9) 40g Pomidor 50g

Sobota 25.11.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: zacierką (1,3,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno –żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 80 g Ketchup ogórek zielony 50g	Zupa mleczna z: zacierką (1,3,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno –żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 80 g Ketchup sałata zielona	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 80 g Ketchup ogórek zielony 50g
Obiad	Zupa grochowa (9) 350 ml Pierogi ukraińskie (1,7) 300g Woda 250ml	Zupa barszcz czerwony (9) 350 ml Podudzie z kurczaka gotowane 90 g + sos (1) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 100 g Woda 250ml	Zupa grochowa (9) 350 ml Podudzie z kurczaka gotowane 90 g +sos (1) ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 100 g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Szynka drobiowa (6,7,9) 40g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1) 70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka drobiowa (6,7,9) 40g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka drobiowa (6,7,9) 40g Pomidor 50g

Piątek 24.11.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: płatki jaglane (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Ser żółty (7) 40 g Rzodkiewki 50 g	Zupa mleczna z: płatki jaglane (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Dżem 25g Miód 25g	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Ser żółty (7) 40 g Rzodkiewki 50 g
Obiad	Zupa szpinakowa (9) 350 ml Ryba smażona (1,3,4)100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kwaszonej 100 g Woda 250ml	Zupa szpinakowa (9)350 ml Ryba gotowana (4) 100 g w sosie koperkowym (1) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana 100 g Woda 250ml	Zupa szpinakowa (9) 350 ml Ryba gotowana (4) 100 g w sosie koperkowym (1) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kwaszonej 100 g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Pasta jajeczna (3,7) 60 g Szczypiorek, sałata zielona	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Twarożek (7) 60 g pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7)15g Dodatek: Pasta jajeczna (3,7) 60 g Szczypiorek, sałata zielona

Czwartek 23.11.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: kaszą manną(1,7) 300 ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno-żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g szynka hetmańska 40 g sałata	Zupa mleczna z: kaszą manną(1,7) 300 ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno-żytni (1)70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g szynka hetmańska 40 g sałata	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Dodatek: szynka hetmańska 40 g sałata
Obiad	Zupa ogórkowa (9) 350 g Gołąbki (z pieca) po poznańsku 250g, sos pomidorowy (1) Buraczki got.100g Woda 250ml	Zupa grysikowa (1,9) 350 g Gołąbki (z pieca) po poznańsku 250g, sos pomidorowy (1) Buraczki got.100g Woda 250ml	Zupa ogórkowa (9) 350 g Gołąbki (z pieca) po poznańsku 250g, sos pomidorowy (1) Buraczki got. 100g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (7)50 g Masło (7) 15g Dodatek: Tymbalik drobiowy 100g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Tymbalik drobiowy 100g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7)15g Dodatek: Tymbalik drobiowy 100g Pomidor 50g

Środa 22.11.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: zacierka (3,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno –żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Wędlina drobiowa 40g, pomidor 50g	Zupa mleczna z: zacierka (3,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno –żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Wędlina drobiowa 40g, pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g wędlina drobiowa 40 g Pomidor 50 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem (1,9)350ml Pyzy z mięsem got.250g Sałata zielona ze śmietaną 80g Woda 250ml	Pomidorowa z makaronem(1,9)350ml Pieczeń (z pieca)ze schabu 100g ,sos (1) Ziemniaki got.200g, Sałata zielona ze śmietaną 80g Woda 250ml	Pomidorowa z makaronem(1,9)350ml Pieczeń (z pieca)ze schabu 100g ,sos (1) Ziemniaki got. 200g, Sałata zielona ze śmietaną 80g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7) 15g Dodatek : Twarożek (7)60 g ogórek zielony 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek : Twarożek (7)60 g sałata zielona	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7) 15g Dodatek : Twarożek (7) 60 g ogórek zielony 50

Wtorek 21.11.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno –żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Dżem 20g, Miód 20g	Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa(1,7) 250ml Chleb pszenno –żytni 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Dżem 20g, Miód 20g	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15 g Dodatek: Szynka drobiowa 40 g rzodkiewka 50g
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (9) 350ml Podudzie z kurczaka duszone 100 g +sos (1) Ziemniaki got.200 g Surówka z kapusty białej100 g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem (9) 350ml Podudzie z kurczaka duszone 100 g +sos (1) Ziemniaki got. 200 g warzywa gotowane (9) 100 g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem (9) 350ml Podudzie z kurczaka duszone 100 g +sos (1) Ziemniaki got.200 g Surówka z kapusty białej100 g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70g chleb graham (1) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Sałatka jarzynowa z ciecierzycą(3,9,10))100 g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Szynka drobiowa (6,7,9) 40 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka drobiowa (6,7,9) 40 g Pomidor 50g

Poniedziałek 20.11.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: kasza manna (1,7) 300 ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno –żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60g, pomidor 50g	Zupa mleczna z: kasza manna (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno –żytni (1) 70g Wek krojony(1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60g pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60g, pomidor 50g
Obiad	Zupa jarzynowa (7,9) 350ml Makaron penne gotowany (1)z sosem bolognese (potrawa duszona)250g Woda 250ml	Zupa jarzynowa (7,9) 350ml Makaron penne gotowany (1) z sosem bolognese (potrawa duszona) 250g Woda 250ml	Zupa jarzynowa (7,9) 350ml Pieczeń (z pieca) wieprzowa 90g +sos (1) Ziemniaki got.200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1)50 g Masło (7) 15g Dodatek: pasztet drobiowy (1,6,7) 60 g Sałata zielona	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: szynka hetmańska (6,7,9) 40 g Sałata zielona	Herbata 250 ml Chleb graham(1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: Paszтет drobiowy(1,6,7) 60 g Sałata zielona