

Poniedziałek 8.1.2024

	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 Jajko got. (3) 1szt pomidor 50 g	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 Szynka drobiowa 40g pomidor 50 g	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Jajko got. (3) 1szt pomidor 50 g
Obiad	Zupa jarzynowa z soczewicą (9) 350ml Ryż z jabłkiem 300g Jogurt (7) Woda 250ml	Zupa drobiowa z jarzynami (9) 350ml Ryż z jabłkiem 300g Jogurt (7) Woda 250ml	Zupa jarzynowa z soczewicą (9) 350ml Pieczeń wieprzowa w sosie (1) 100g Makaron brązowy (1)200g Surówka z kapusty białej 100g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1)50 g Masło (7) 15g Dodatek: pasztet drobiowy (6,7) 60 g ogórek zielony 50g	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 (6,7) 60 g ogórek zielony 50g

Wtorek 9.1.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa 250ml Chleb pszenno –żytni 120g Margaryna śniadaniowa 15g Pasta z twarogu i ryby (4,7) 60 g sałata	Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa 250ml Chleb pszenno –żytni 70g Wek krojony 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Pasta z twarogu (7) 60 g sałata	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham 120g Margaryna śniadaniowa 15 g Dodatek: Pasta z twarogu i ryby (4,7) 60 g sałata
Obiad	Zupa grysikowa z jarzynami (1,9) 350ml Kotlet mielony (z pieca) (1,3) 100 g Kopytka 150 g Ogórek kiszony 100 g Woda 250ml	Zupa grysikowa z jarzynami (1,9) 350ml Pulpety got. (1,3) 100 g w sosie Kopytka 150 g Marchewka gotowana 100 g Woda 250ml	Zupa grysikowa z jarzynami (1,9) 350ml Pulpety got. (1,3) 100 g w sosie Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony 100 g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1)50 g Masło (7)15g Dodatek: Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1) 70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7)15g Dodatek: Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50g

Środa 10.1.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: z płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno –żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g wędlina 40 g Sałata	Zupa mleczna z: z płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno –żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g wędlina 40 g Sałata	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g wędlina 40 g Sałata
Obiad	Krupnik (1,9)350ml Makaron (1)z twarogiem (7) 250g Jogurt (7) Woda 250ml	Krupnik (1,9)350ml Makaron (1) z twarogiem (7) 250g Jogurt (7) Woda 250ml	Krupnik (1,9) Rolada drobiowa (z pieca) 100g w sosie (1) Ziemniaki 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 : Ser żółty (7)60 g ogórek zielony 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek : Szynka drobiowa 40 g pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7) 15g Dodatek : Ser żółty (7) 40 g ogórek zielony 50g

Czwartek 11.1.2024

	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 szynka hetmańska 40 g rzodkiewka 50g	Zupa mleczna z: kasza manna (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 pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g szynka hetmańska 40 g rzodkiewka 50g
Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1,3,9)350 g Kasza jęczmienna 200g(1) Gulasz drobiowy (1,9) 150g Sałata lodowa 100g Woda 250ml	Barszcz biały z jajkiem (1,3,9)350 g Kasza jęczmienna 200g(1) Gulasz drobiowy (1,9)150g Sałata lodowa 100g Woda 250ml	Barszcz biały z jajkiem (1,3,9)350 g Kasza jęczmienna 200g(1) Gulasz drobiowy (1,9) 150g Sałata lodowa 100g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (7)50 g Masło (7) 15g Dodatek: Tymbalik rybny (4,9) 100 g Sałata zielona	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Tymbalik rybny (4,9) 100 g Sałata zielona	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7)15g Dodatek: Tymbalik rybny (4,9)100 g Sałata zielona

Piątek 12.1.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: makaron (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Pasta jajeczna (3,7) 60 g ogórek 50g	Zupa mleczna z: makaron (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 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 15g Dodatek: Pasta jajeczna (3,7) 60 g ogórek 50 g
Obiad	Zupa ryżowa z jarzynami (9) 350 ml Ryba smażona (1,3,4) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kwaszonej 100 g Woda 250ml	Zupa ryżowa z jarzynami (9) 350 ml Ryba gotowana (4) 100 g w sosie koperkowym(1) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane (9) 100 g Woda 250ml	Zupa ryżowa z jarzynami (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: Twarożek (7) 60 g Szczypiorek, papryka 50g	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: Twarożek (7) 60 g Szczypiorek, papryka 50g

Sobota 13.1.2024

	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 Sałata zielona	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 Sałata zielona
Obiad	Barszcz ukraiński (9) 350 ml Krokiety z mięsem (smażone) (1,3) 250g Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (9) 350 ml Szynka gotowana 100g, sos (1) Ryż 150g Sałata lodowa 100g Woda 250ml	Barszcz ukraiński (9) 350 ml Szynka gotowana 100g, sos (1) Ryż 150g Sałata lodowa 100g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Sopocka drobiowa (6,7,9) 40 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Sopocka drobiowa (6,7,9) 40 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: Sopocka drobiowa (6,7,9) 40 g Pomidor 50g

Niedziela 14.1.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: Płatki ryżowe (7) 300ml Kawa zbożowa 250ml Chleb pszenno-żytni 120g Margaryna śniadaniowa 15g Polędwica drobiowa (6,7,9) 40 g ogórek zielony 50g	Zupa mleczna z: Płatki ryżowe (7) 300ml Kawa zbożowa 250ml Chleb pszenno-żytni 70g Wek krojony(1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Polędwica drobiowa (6,7,9) 40 g sałata	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g Polędwica drobiowa (6,7,9) 40 g ogórek zielony 50g
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Filet drobiowy duszony 120 g+ sos biały (1) Ziemniaki 200g Kapusta czerwona gotowana 100g Woda 250ml	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Filet drobiowy duszony 120 g+ sos biały (1) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana 100g Woda 250ml	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Filet drobiowy duszony 120g + sos biały(1) Ziemniaki 200g Kapusta czerwona gotowana 100g Woda 250ml
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1)50 g Masło (7)15g Dodatek: Ser żółty (7) 40 g pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1) 70 g Wek 50 g Masło (7)15g Dodatek: wędlina 40 g pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: Ser żółty (7) 40 g pomidor 50g