Jadłospis 01.06.2026r. - 21.06.2026r. *Eco Catering*

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2200
	dieta podstawowa	Płatki owsiane z mlekiem	250 ml	*7*	Koperkowa z ziemniakami	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	70
		Herbata	250ml		Gulasz wieprzowy duszony	120g	*7,9*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	75
I		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Buraczki gotowane	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	25
01.06		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Kasza jęczmienna	200g	*1*	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	*3,7,9*	Węglowodany (g):	220
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	*3,7,9*	w tym cukry:	35
pon.		Parówka hot-dog	50g	*6,9,10*							Sód (g)	2,5
		Ogórek zielony	50g								Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Serek homogenizowany	100g	*7*		
		Płatki owsiane z mlekiem	250 ml	*7*	Koperkowa z ziemniakami	250ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2250
I	dieta łatwostrawna	Herbata	250ml		Gulasz wieprzowy duszony	120g	*7,9*	Chleb pszenny	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	75
01.06		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Buraczki gotowane	100g		Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	75
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Kasza jęczmienna	200g	*1*	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	*3,7,9*	w tym nasycone	25
pon.		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	*3,7,9*	Węglowodany (g):	280
		Parówka hot-dog	50g	*6,9,10*							w tym cukry:	45
		Banan	50g								Sód (g)	2,5
											Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Serek homogenizowany	100g	*7*		
		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2300
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych	Płatki owsiane z mlekiem	250 ml	*7*	Koperkowa z ziemniakami	250ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	80
I		Herbata	250ml		Gulasz wieprzowy duszony	120g	*7,9*	Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	75
01.06		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Buraczki gotowane	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	28
pon.		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Kasza jęczmienna	200g	*1*	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	*3,7,9*	Węglowodany (g):	290
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	*3,7,9*	w tym cukry:	40
		Parówka hot-dog	50g	*6,9,10*							Sód (g)	2
		Ogórek zielony	50g								Błonnik (g)	25
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g	*7*		

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny	Kcal:	2300
	dieta podstawowa	Jogurt owocowy	100g	7	Krupnik	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Białka (g):	85
II		Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	70
02.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Pałka pieczona 2szt.	120g	6,7,9,10	Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	22
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Surówka z kapusty czerwonej	100g		Pasta mięsna	100g	6,9,10	Węglowodany (g):	260
wt		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Jabłko	50g		w tym cukry:	45
		Szynka gotowana	50g	6,9,10							Sód (g)	2
		Pomidor	50g								Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Serek wiejski	200g	7		
	dieta łatwostrawna	Jogurt owocowy	100g	7	Krupnik	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Kcal:	2400
II		Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Chleb pszenny	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
02.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Pałka gotowana 2szt.	120g	6,7,9,10	Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	75
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Warzywa gotowane	100g		Pasta mięsna	100g	6,9,10	w tym nasycone	24
wt		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Jabłko	50g		Węglowodany (g):	280
		Szynka gotowana	50g	6,9,10							w tym cukry:	45
		Pomidor	50g								Sód (g)	3
											Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Serek wiejski	200g	7		
		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny	Kcal:	2300
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Latwo przyswajalnych	Jogurt owocowy	100g	7	Krupnik	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Białka (g):	85
II		Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	70
02.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Pałka pieczona 2szt.	120g	6,7,9,10	Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	22
wt		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Surówka z kapusty czerwonej	100g		Pasta mięsna	100g	6,9,10	Węglowodany (g):	240
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Jabłko	50g		w tym cukry:	35
		Szynka gotowana	50g	6,9,10							Sód (g)	2
		Pomidor	50g								Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Serek wiejski	200g	7		

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2400
		Jogurt owocowy	100g	*7*	Kluski lane na rosole	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	75
III		Herbata	250ml		**Makaron z serem i musem ow**	270g	*7,9*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	80
03.06		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	28
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*				Pasztet pieczony z warzywami	50 g	*9,1*	Węglowodany (g):	300
śr	dieta podstawowa	Masło 82 %	20g	*7*				Ogórek kiszony	50 g	*9,1*	w tym cukry:	50
		Ser żółty	50g	*7*							Sód (g)	3
		Jabłko	50g								Błonnik (g)	26
								II kolacja:				
								Banan	200g			
		Jogurt owocowy	100g	*7*	Kluski lane na rosole	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2350
III		Herbata	250ml		**Makaron z serem i musem ow**	270g	*7,9*	Chleb pszenny	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	80
03.06		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	75
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*				Kiełbasa krakowska	50 g	*9,1*	w tym nasycone	25
śr		Masło 82 %	20g	*7*				Pomidor	50 g		Węglowodany (g):	290
	dieta łatwostrawna	Ser biały	50g	*7*							w tym cukry:	50
		Jabłko	50g								Sód (g)	3
											Błonnik (g)	24
								II kolacja:				
								Banan	200g			
											Kcal:	2200
		Jogurt owocowy	100g	*7*	Kluski lane na rosole	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	80
III		Herbata	250ml		**Makaron z serem i musem ow**	270g	*7,9*	Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	70
03.06		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	22
Śr.		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*				Pasztet pieczony z warzywami	50 g	*9,1*	Węglowodany (g):	230
		Masło 82 %	20g	*7*				Ogórek kiszony	50 g	*9,1*	w tym cukry:	35
		Ser żółty	50g	*7*							Sód (g)	2
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Latwo przyswajalnych	Jabłko	50g								Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Banan	200g			

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2300
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Jarzynowa	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	85
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	70
		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Pulpet drobiowy w sosie gotowy	120g	*6,7,9,10*	Pomarańcza	50g		w tym nasycone	22
IV		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z kapusty pekińskiej	100g		Masło 82 %	20g	*7*	Węglowodany (g):	260
04.06		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	*1,6,9,10*	w tym cukry:	40
czw		Wędlina drobiowa	50g	*3,7,9*							Sód (g)	2
		Ogórek kiszony	50g								Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g			
		Herbata	250ml		Jarzynowa	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2250
	dieta łatwostrawna	Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1*	Chleb pszenny	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	85
		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Pulpet drobiowy w sosie gotowy	120g	*6,7,9,10*	Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	70
IV		Masło 82 %	20g	*7*	Warzywa gotowane	100g		Szynka z kurczaka	50 g	*1,6,9,10*	w tym nasycone	22
04.06		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Pomarańcza	50g		Węglowodany (g):	250
czw		Wędlina drobiowa	50g	*3,7,9*							w tym cukry:	40
		Ogórek kiszony	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	27
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g			
		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2200
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych	Herbata	250ml		Jarzynowa	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	85
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1*	Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	70
IV		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Pulpet drobiowy w sosie gotowy	120g	*6,7,9,10*	Jabłko	50g		w tym nasycone	22
04.06		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z kapusty pekińskiej	100g		Masło 82 %	20g	*7*	Węglowodany (g):	220
czw		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	*1,6,9,10*	w tym cukry:	30
		Wędlina drobiowa	50g	*3,7,9*							Sód (g)	2
		Ogórek kiszony	50g								Błonnik (g)	30
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g			

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Brokułowa	250 ml	1,6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2300
V		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ryba panierowana	100g	3,7	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	80
05.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Pomidor	20g		Tłuszcze (g)	75
		Masło 82 %	20g	7	Surówka z kapusty kiszonej	100g		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	24
Pt		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7	Kompot	250ml		Sałatka warzywna	80g	1,3,6,7,9,10	Węglowodany (g):	260
		Ser topiony	50g	3,7,9							w tym cukry:	35
		Ogórek kiszony	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	26
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g	7		
	dieta łatwostrawna	Herbata	250ml		Brokułowa	250 ml	1,6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2200
V		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ryba gotowana	100g	3,7	Chleb pszenny	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	65
05.06		Masło 82 %	20g	7	Warzywa gotowane	100g		Pomidor	20g		w tym nasycone	20
Pt		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7	Kompot	250ml		Sałatka warzywna	80g	1,3,6,7,9,10	Węglowodany (g):	240
		Ser biały	50g	3,7,9							w tym cukry:	35
		Ogórek kiszony	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	26
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g	7		
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Latwo przyswajalnych	Herbata	250ml		Brokułowa	250 ml	1,6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2150
V		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ryba gotowana	100g	3,7	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
05.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Pomidor	20g		Tłuszcze (g)	65
Pt		Masło 82 %	20g	7	Surówka z kapusty kiszonej	100g		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	20
		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7	Kompot	250ml		Sałatka warzywna	80g	1,3,6,7,9,10	Węglowodany (g):	220
		Ser topiony	50g	3,7,9							w tym cukry:	30
		Ogórek kiszony	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g	7		

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2300
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	75
VI		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Naleśniki z serem	270g	*1,3,7*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	70
06.06		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	22
		Masło 82 %	20g	*7*	Jabłko	100g		Galantyna z kurczaka z warzywam	50 g	*1,6,9,10*	Węglowodany (g):	280
sob		Banan	50g	*7*				Ogórek	50 g		w tym cukry:	45
		Dżem	50g								Sód (g)	2
		Jogurt naturalny	100g	*7*							Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Jabłko	100g			
		Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2200
VI	dieta łatwostrawna	Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Naleśniki z serem	270g	*1,3,7*	Chleb pszenny	100g	*1,6,7,11*	Białka (g):	80
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Galantyna z kurczaka z warzywam	50 g	*1,6,9,10*	Tłuszcze (g)	65
06.06		Masło 82 %	20g	*7*	Jabłko	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	20
sob		Banan	50g	*7*				Ogórek	50 g		Węglowodany (g):	250
		Ser biały	50g								w tym cukry:	40
		Jogurt naturalny	100g	*7*							Sód (g)	2
											Błonnik (g)	24
								II kolacja:				
								Jabłko	100g			
		Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2100
VI	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych	Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Naleśniki z serem bez cukru	270g	*1,3,7*	Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	80
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Galantyna z kurczaka z warzywam	50 g	*1,6,9,10*	Tłuszcze (g)	65
06.06		Masło 82 %	20g	*7*	Jabłko	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	20
sob		Banan	50g	*7*				Ogórek	50 g		Węglowodany (g):	210
		Ser biały	50g								w tym cukry:	25
		Jogurt naturalny	100g	*7*							Sód (g)	2
											Błonnik (g)	25
								II kolacja:				
								Jabłko	100g			

											Kcal:	2400
		Śniadanie	***Waga***	***Alergeny***	***Obiad***	***Waga***	***Alergeny***	***Kolacja***	***Waga***	***Alergeny***	Białka (g):	85
	dieta podstawowa	Ryż na mleku	250 ml	***1,7***	Rosół z makaronem	250 ml	***1,6,9,10***	Herbata	250ml		Tłuszcze (g)	80
		Herbata	250ml		Schab w sosie duszony	100g	***1,3,9,10***	Chleb pszenno-żytni	80g	***1,6,7,11***	w tym nasycone	28
VII		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Marchew gotowana	100g		Masło 82 %	20g	***7***	Węglowodany (g):	270
		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	***1***	Pasta z wędliny	80g	***1,3,6,9,10***	w tym cukry:	35
07.06		Masło 82 %	20g	***7***	Kompot	250ml		Liść sałaty	2 liscie		Sód (g)	2
nd		Kiełbasa biała na ciepło	50g	***1,6,9,10***							Błonnik (g)	20
		Pomidor	50g									
								II kolacja:				
								Serek danio	100g			
	dieta łatwostrawna	Ryż na mleku	250 ml	***1,7***	Rosół z makaronem	250 ml	***1,6,9,10***	Herbata	250ml		Kcal:	2300
VII		Herbata	250ml		Schab w sosie duszony	100g	***1,9,10***	Chleb pszenny	100g	***1,6,9,10***	Białka (g):	90
07.06		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Marchew gotowana	100g		Masło 82 %	20g	***7***	Tłuszcze (g)	75
		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	***1***	Pasta z wędliny	80g	***1,3,6,9,10***	w tym nasycone	25
nd		Masło 82 %	20g	***7***	Kompot	250ml		Liść sałaty	2 liscie		Węglowodany (g):	250
		Kiełbasa biała na ciepło	50g	***1,6,9,10***							w tym cukry:	35
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	21
								II kolacja:				
								Serek danio	100g			
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Latwo przyswajalnych	Ryż na mleku	250 ml	***1,7***	Rosół z makaronem	250 ml	***1,6,9,10***	Herbata	250ml		Kcal:	2200
		Herbata	250ml		Schab w sosie duszony	100g	***1,3,9,10***	Chleb razowy	80g	***1,6,7,11***	Białka (g):	85
VII		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Marchew gotowana	100g		Liść sałaty	2 liscie		Tłuszcze (g)	70
07.06		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	***1***	Masło 82 %	20g	***7***	w tym nasycone	22
nd		Masło 82 %	20g	***7***	Kompot	250ml		Pasta z wędliny	80g	***1,3,6,9,10***	Węglowodany (g):	220
		Kiełbasa biała na ciepło	50g	***1,6,9,10***							w tym cukry:	25
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g			

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2300
	dieta podstawowa	Płatki owsiane z mlekiem	250 ml	*7*	Buraczkowa	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	85
		Herbata	250ml		Cepeliny z farszem ruskim i zas	270g	*7,9*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	75
VIII		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	25
08.06		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Surówka z czerwonej kapusty	100g		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	*3,7,9*	Węglowodany (g):	240
		Masło 82 %	20g	*7*				Sałata	2 liście	*3,7,9*	w tym cukry:	35
pon.		Parówka hot-dog	50g	*6,9,10*							Sód (g)	2
		Ogórek zielony	50g								Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Sałatka owocowa	100g			
		Płatki owsiane z mlekiem	250 ml	*7*	Buraczkowa	250ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2200
VIII	dieta łatwostrawna	Herbata	250ml		Cepeliny z farszem ruskim	270g	*7,9*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	75
08.06		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	70
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Warzywa gotowane	100g		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	*3,7,9*	w tym nasycone	24
		Masło 82 %	20g	*7*				Sałata	2 liście	*3,7,9*	Węglowodany (g):	250
		Parówka hot-dog	50g	*6,9,10*							w tym cukry:	40
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	21
								II kolacja:				
								Sałatka owocowa	100g			
		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2100
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane z mlekiem	250 ml	*7*	Buraczkowa	250ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	80
VIII		Herbata	250ml		Cepeliny z farszem ruskim i zas	120g	*7,9*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	70
08.06		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Surówka z czerwonej kapusty	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	22
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	*3,7,9*	Węglowodany (g):	210
		Masło 82 %	20g	*7*				Sałata	2 liście	*3,7,9*	w tym cukry:	25
		Parówka hot-dog	50g	*6,9,10*							Sód (g)	2
		Ogórek zielony	50g								Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Sałatka owocowa	100g			

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2350
	dieta podstawowa	Jogurt owocowy	100g	*7*	Krupnik	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250 ml		Białka (g):	90
IX		Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	85
09.06		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Kotlet mielony smażony	120g	*6,7,9,10*	Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	28
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Buraczki gotowane	100g		Pasta mięsna	50 g	*6,9,10*	Węglowodany (g):	240
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Jabłko	50 g		w tym cukry:	35
		Szynka gotowana	50g	*6,9,10*							Sód (g)	2
		Pomidor	50g								Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Serek wiejski	150g	*7*		
	dieta łatwostrawna	Jogurt owocowy	100g	*7*	Krupnik	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250 ml		Kcal:	2250
IX		Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1*	Chleb pszenny	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	85
09.06		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Pulpet wieprzowy w sosie gotow	120g	*6,7,9,10*	Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	75
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Buraczki gotowane	100g		Pasta mięsna	50 g	*6,9,10*	w tym nasycone	24
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Jabłko	50 g		Węglowodany (g):	240
		Szynka gotowana	50g	*6,9,10*							w tym cukry:	35
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Serek wiejski	150g	*7*		
		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2200
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt owocowy	100g	*7*	Krupnik	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250 ml		Białka (g):	90
IX		Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1*	Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	80
09.06		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Kotlet mielony smażony	120g	*6,7,9,10*	Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	26
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Buraczki gotowane	100g		Pasta mięsna	50 g	*6,9,10*	Węglowodany (g):	210
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Jabłko	50 g		w tym cukry:	25
		Szynka gotowana	50g	*6,9,10*							Sód (g)	2
		Pomidor	50g								Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Serek wiejski	150g	*7*		

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny	Kcal:	2100
	dieta podstawowa	Jogurt owocowy	100g	7	Barszcz ukraiński	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Białka (g):	80
X		Herbata	250ml		Forszmak drobiowy duszony	100g	7,9	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	70
10.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ryż gotowany	200g	1	Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	24
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Surówka z marchewki	100g		Sałatka warzywna	100g	6,9,10	Węglowodany (g):	230
Śr		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250 ml					w tym cukry:	35
		Ser żółty	50g	7							Sód (g)	2
		Jabłko	50g								Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Mandarynka	100g			
	dieta łatwostrawna	Jogurt owocowy	100g	7	Kluski Lane	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Kcal:	2000
		Herbata	250ml		Forszmak drobiowy duszony	100g	7,9	Chleb pszenny	80g	1,6,7,11	Białka (g):	75
X		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ryż gotowany	200g	1	Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	70
10.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Marchew gotowana	100g		Sałatka warzywna	100g	6,9,10	w tym nasycone	28
Śr		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250 ml					Węglowodany (g):	210
		Ser biały	50g	7							w tym cukry:	45
		Jabłko	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Mandarynka	100g			
		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny	Kcal:	1950
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt owocowy	100g	7	Barszcz ukraiński	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Białka (g):	70
X		Herbata	250ml		Forszmak drobiowy duszony	100g	7,9	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	75
10.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ryż gotowany	200g	1	Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	30
Śr		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Surówka z marchewki	100g		Sałatka warzywna	100g	6,9,10	Węglowodany (g):	155
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250 ml					w tym cukry:	35
		Ser żółty	50g	7							Sód (g)	2
		Jabłko	50g								Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Mandarynka	100g			

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Ogórkowa z ryżem	250ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2150
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Pierogi leniwe z masełkiem	120g	7,9	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	70
		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	75
XI		Masło 82 %	20g	7				Galaretka mięsno- warzywna	100g	1,6,9,10	w tym nasycone	30
11.06		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7							Węglowodany (g):	210
czw		Wędlina drobiowa	50g	3,7,9							w tym cukry:	45
		Ogórek kiszony	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Sałatka owocowa	100g			
	dieta łatwostrawna	Herbata	250ml		Ogórkowa z ryżem	250ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2050
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Pierogi leniwe z masełkiem	120g	7,9	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	72
		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	72
XI		Masło 82 %	20g	7				Galaretka mięsno- warzywna	100g	1,6,9,10	w tym nasycone	28
11.06		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7							Węglowodany (g):	205
czw		Wędlina drobiowa	50g	3,7,9							w tym cukry:	40
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Sałatka owocowa	100g			
		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny	Kcal:	2000
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata	250ml		Ogórkowa z ryżem	250ml	6,9,10	Herbata	250ml		Białka (g):	68
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Cepeliny z farszem ruskim	120g	7,9	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	70
XI		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	28
11.06		Masło 82 %	20g	7				Galaretka mięsno- warzywna	100g	1,6,9,10	Węglowodany (g):	180
czw		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7							w tym cukry:	35
		Wędlina drobiowa	50g	3,7,9							Sód (g)	2
		Ogórek kiszony	50g								Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Sałatka owocowa	100g			

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2100
XII		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
12.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ryba panierowana	120g	6,7,9,10	Pomidor	20g		Tłuszcze (g)	80
		Masło 82 %	20g	7	Surówka z kiszonej kapusty	100g		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	30
Pt		Jogurt owocowe	100g	7	Kompot	250ml		Ser biały ze szczypiorkiem	100g	1,3,6,7,9,10	Węglowodany (g):	240
		Jajko z majonezem	50g	7							w tym cukry:	50
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Banan	100g			
	dieta łatwostrawna	Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2150
XII		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
12.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ryba gotowana	120g	6,7,9,10	Pomidor	20g		Tłuszcze (g)	65
		Masło 82 %	20g	7	Marchew gotowana	100g		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	25
Pt		Jogurt owocowe	100g	7	Kompot	250ml		Ser biały ze szczypiorkiem	100g	1,3,6,7,9,10	Węglowodany (g):	235
		Jajko	50g	7							w tym cukry:	45
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Banan	100g			
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych	Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2100
XII		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	90
12.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ryba panierowana	120g	6,7,9,10	Pomidor	20g		Tłuszcze (g)	65
Pt		Masło 82 %	20g	7	Surówka z kiszonej kapusty	100g		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	24
		Jogurt naturalny	100g	7	Kompot	250ml		Ser biały ze szczypiorkiem	100g	1,3,6,7,9,10	Węglowodany (g):	190
		Jajko z majonezem	50g	7							w tym cukry:	35
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	24
								II kolacja:				
								Banan	100g			

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Koperkowa	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2100
XIII		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Naleśniki z serem	300g	1,3,7,9,10	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	80
13.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Jabłko	100g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	85
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Pasztet z warzywami	100g	1,6,9,10	w tym nasycone	32
sob		Ser topiony	50g	7							Węglowodany (g):	240
		Banan	50g								w tym cukry:	55
		Jogurt naturalny	100 g	7							Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								sok warzywno – owocowy	150 ml			
		Herbata	250ml		Koperkowa	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2200
XIII	dieta łatwostrawna	Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Naleśniki z serem	300g	1,3,7,9,10	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	75
13.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Jabłko	100g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	70
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Pasztet z warzywami	100g	1,6,9,10	w tym nasycone	28
sob		Wędlina drobiowa	50g	7							Węglowodany (g):	220
		Banan	50g								w tym cukry:	45
		Jogurt naturalny	100 g	7							Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Sok pomidorowy	150 ml			
		Herbata	250ml		Koperkowa	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2000
XIII	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Naleśniki z serem	300g	1,3,7,9,10	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	75
13.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Jabłko	100g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	65
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Pasztet z warzywami	100g	1,6,9,10	w tym nasycone	26
sob		Ser topiony	50g	7							Węglowodany (g):	170
		Banan	50g								w tym cukry:	35
		Jogurt naturalny	100 g	7							Sód (g)	2
											Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Sok pomidorowy	150 ml			

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta podstawowa	Ryż na mleku	250 ml	1,7	Rosół z makaronem	250 ml	1,6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2000
		Herbata	250ml		Kotlet de vollaye smażony	100g	1,3,9,10	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
XIV		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Buraczki gotowane	100g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	75
14.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Liść sałaty	2 liscie		w tym nasycone	28
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Sałatka z kurczakiem	50 g	1,3,6,9,10	Węglowodany (g):	210
nd		Biała kiełbasa	50g	1,6,9,11				Jabłko	50 g		w tym cukry:	40
		Ogórek	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Serek homogenizowany	100g			
	dieta łatwostrawna	Ryż na mleku	250 ml	1,7	Rosół z makaronem	250 ml	1,6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2100
XIV		Herbata	250ml		Rolada drobiowa gotowana	100g	1,3,9,10	Chleb pszenny	100g	1,6,9,10	Białka (g):	90
14.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Buraczki gotowane	100g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	60
		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Liść sałaty	2 liscie		w tym nasycone	22
nd		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Sałatka z kurczakiem	50 g	1,3,6,9,10	Węglowodany (g):	200
		Biała kiełbasa	50g	1,6,9,11				Jabłko	50 g		w tym cukry:	35
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	19
								II kolacja:				
								Serek homogenizowany	100g			
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych	Ryż na mleku	250 ml	1,7	Rosół z makaronem	250 ml	1,6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2050
		Herbata	250ml		Kotlet de vollaye smażony	100g	1,3,9,10	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Białka (g):	95
XIV		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Buraczki gotowane	100g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	60
14.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Liść sałaty	2 liscie		w tym nasycone	22
nd		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Sałatka z kurczakiem	50 g	1,3,6,9,10	Węglowodany (g):	170
		Biała kiełbasa	50g	1,6,9,11				Jabłko	50 g		w tym cukry:	30
		Ogórek	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	24
								II kolacja:				
								Serek homogenizowany naturalny	100g			

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Jarzynowa	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2200
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	85
XV		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Kotlet mielony smażony	120g	*6,7,9,10*	Pomarańcza	50g		Tłuszcze (g)	65
15.06		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z białej kapusty	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	25
		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	*1,6,9,10*	Węglowodany (g):	220
pon.		Banan	50g								w tym cukry:	45
		Dżem	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g			
	dieta łatwostrawna	Herbata	250ml		Ryżanka	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2000
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	90
		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Pulpet wieprzowy gotowany w	120g	*6,7,9,10*	Pomarańcza	50g		Tłuszcze (g)	60
XV		Masło 82 %	20g	*7*	Warzywa gotowane	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	25
15.06		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	*1,6,9,10*	Węglowodany (g):	240
		Banan	50g								w tym cukry:	55
pon.		Ser biały	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g			
		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Latwo przyswajalnych	Herbata	250ml		Jarzynowa	250 ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2100
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	90
XV		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Kotlet mielony smażony	120g	*6,7,9,10*	Pomarańcza	50g		Tłuszcze (g)	55
15.06		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z białej kapusty	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	22
		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	*1,6,9,10*	Węglowodany (g):	180
pon.		Banan	50g								w tym cukry:	35
		Ser biały	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	25
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g			

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2100
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	85
XVI		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Naleśniki z serem i dżemem	270g	*7,9*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	70
16.06		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	28
		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z marchewki z jabłkiem	100g		Sałatka warzywna	80g	*1,3,6,7,9,10*	Węglowodany (g):	240
wt.		Jogurt owocowe	100g	*7*							w tym cukry:	55
		Jajko z majonezem	50g	*7*							Sód (g)	2
		Pomidor	50g								Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Jabłko	100g			
	dieta łatwostrawna	Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2200
XVI		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Naleśniki z serem i dżemem	270g	*7,9*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	80
16.06		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	60
		Masło 82 %	20g	*7*	Marchew gotowana	100g		Sałatka warzywna	80g	*1,3,6,7,9,10*	w tym nasycone	24
wt.		Jogurt owocowe	100g	*7*							Węglowodany (g):	250
		Jajko	50g	*7*							w tym cukry:	60
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Jabłko	100g			

	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych	Herbata	250ml		Krupnik	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2100
XVI		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Naleśniki z serem	270g	*7,9*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	85
16.06		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	60
		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z marchewki z jabłkiem	100g		Sałatka warzywna	80g	*1,3,6,7,9,10*	w tym nasycone	24
wt.		Jogurt naturalny	100g	*7*							Węglowodany (g):	170
		Jajko z majonezem	50g	*7*							w tym cukry:	30
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	25
								II kolacja:				
								Jabłko	100g			

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2200
		Herbata	250ml		Kluski Lane	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	85
XVII	dieta podstawowa	Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1,3,9,10*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	60
17.06		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Surówka z białej kapusty	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	24
		Masło 82 %	20g	*7*	Pulpet wieprzowy w sosie gotow	100g	*1*	Galantyna z kurczaka z warzywam	80g	*1,6,9,10*	Węglowodany (g):	220
Śr		Ser żółty	50g	*7*	Kompot	250ml		Papryka	20g		w tym cukry:	40
		Ogórek	50g								Sód (g)	2
		Jogurt naturalny	100g	*7*							Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Galaretka owocowa	150 ml			
		Herbata	250ml		Kluski Lane	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2200
XVII	dieta łatwostrawna	Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1,3,9,10*	Chleb pszenny	100g	*1,6,7,11*	Białka (g):	90
17.06		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Warzywa gotowane	100g		Galantyna z kurczaka z warzywam	100g	*1,6,9,10*	Tłuszcze (g)	55
		Masło 82 %	20g	*7*	Pulpet wieprzowy w sosie gotow	100g	*1*	Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	22
Śr		Wędlina drobiowa	50g	*7*	Kompot	250ml		Papryka	20g		Węglowodany (g):	210
		Ogórek	50g								w tym cukry:	35
		Jogurt naturalny	100g	*7*							Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Galaretka owocowa	150 ml			

		Herbata	250ml		Kluski Lane	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2100
XVII	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych	Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1,3,9,10*	Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	95
17.06		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Surówka z białej kapusty	100g		Galantyna z kurczaka z warzywam	100g	*1,6,9,10*	Tłuszcze (g)	65
		Masło 82 %	20g	*7*	Pulpet wieprzowy w sosie gotow	100g	*1*	Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	28
Śr		Ser żółty	50g	*7*	Kompot	250ml		Papryka	20g		Węglowodany (g):	150
		Ogórek	50g								w tym cukry:	18
		Jogurt naturalny	100g	*7*							Sód (g)	2
											Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Galaretka owocowa bez cukru	150 ml			

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta podstawowa	Ryż na mleku	250 ml	*1,7*	Pieczarkowa z makaronem	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2200
		Herbata	250ml		Kotlet de vollaye smażony	100g	*1,3,9,10*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	90
XVIII		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Surówka z kapusty pekińskiej	100g		Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	70
		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1*	Liść sałaty	2 liscie		w tym nasycone	30
18.06		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	*1,3,6,9,10*	Węglowodany (g):	170
czw.		Jabłko	50g								w tym cukry:	25
		Wędlina drobiowa	50g	*7*							Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Sok warzywno-owocowy	100 ml			
	dieta łatwostrawna	Ryż na mleku	250 ml	*1,7*	Ryżanka	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2050
XVIII		Herbata	250ml		Rolada drobiowa gotowana	100g	*1,9,10*	Chleb pszenny	100g	*1,6,9,10*	Białka (g):	85
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Marchew gotowana	100g		Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	60
18.06		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1*	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	*1,3,6,9,10*	w tym nasycone	25
czw.		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Liść sałaty	2 liscie		Węglowodany (g):	170
		Jabłko	50g								w tym cukry:	20
		Wędlina drobiowa	50g	*7*							Sód (g)	2
											Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Sok warzywno-owocowy	100 ml			
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych	Ryż na mleku	250 ml	*1,7*	Rosół z makaronem	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2000
		Herbata	250ml		Kotlet de vollaye smażony	100g	*1,3,9,10*	Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	90
XVIII		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Surówka z kapusty pekińskiej	100g		Liść sałaty	2 liscie		Tłuszcze (g)	60
		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	*1*	Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	25
18.06		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	*1,3,6,9,10*	Węglowodany (g):	140
czw.		Jabłko	50g								w tym cukry:	18
		Wędlina drobiowa	50g	*7*							Sód (g)	2
											Błonnik (g)	25
								II kolacja:				
								Sok pomidorowy	100 ml			

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7	Krupnik	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2150
		Herbata	250ml		Ryba panierowana	120g	7,9	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
XIX		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Surówka z kiszonej kapusty	100g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	65
19.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ryż gotowany	200g	1	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	3,7,9	w tym nasycone	28
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	3,7,9	Węglowodany (g):	170
pt.		Ser biały z koperkiem	100g	7							w tym cukry:	20
											Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Serek homogenizowany	100g	7		
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7	Krupnik	250ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2000
XIX		Herbata	250ml		Ryba gotowana	120g	7,9	Chleb pszenny	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
19.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Warzywa gotowane	100g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	55
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ryż gotowany	200g	1	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	3,7,9	w tym nasycone	24
pt.		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	3,7,9	Węglowodany (g):	170
		Ser biały z koperkiem	100g	7							w tym cukry:	18
											Sód (g)	2
											Błonnik (g)	23
								II kolacja:				
								Serek homogenizowany	100g	7		

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych	Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7	Krupnik	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2000
XIX		Herbata	250ml		Ryba panierowana	120g	7,9	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
19.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Surówka z kiszonej kapusty	100g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	55
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	3,7,9	w tym nasycone	22
pt.		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	3,7,9	Węglowodany (g):	140
		Ser biały z koperkiem	100g	7							w tym cukry:	15
											Sód (g)	2
											Błonnik (g)	24
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g	7		

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta podstawowa	Jogurt owocowy	100g	7	Ryżanka	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Kcal:	2100
XX		Herbata	250ml		Makaron z kurczakiem	270g	6,9,10	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	95
20.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Kompot	250 ml		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	75
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Warzywa gotowane	100g		Pasta mięsna	50 g	6,9,10	w tym nasycone	28
sob		Masło 82 %	20g	7				Jabłko	50 g		Węglowodany (g):	220
		Szynka gotowana	50g	6,9,10							w tym cukry:	35
		Pomidor	40g								Sód (g)	2
		Liść sałaty	2 liscie								Błonnik (g)	24
								II kolacja:				
								Babka z metra	50g	1,3		
	dieta latwostrawna	Jogurt owocowy	100g	7	Ryżanka	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Kcal:	2200
XX		Herbata	250ml		Makaron z kurczakiem	270g	6,9,10	Chleb pszenny	80g	1,6,7,11	Białka (g):	90
20.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Kompot	250 ml		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	80
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Warzywa gotowane	100g		Pasta mięsna	50 g	6,9,10	w tym nasycone	30
sob		Masło 82 %	20g	7				Jabłko	50 g		Węglowodany (g):	240
		Szynka gotowana	50g	6,9,10							w tym cukry:	45
		Pomidor	40g								Sód (g)	2
		Liść sałaty	2 liscie								Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Babka z metra	50g	1,3		
		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych	Jogurt owocowy	100g	7	Ryżanka	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Kcal:	2000
XX		Herbata	250ml		Makaron z kurczakiem	270g	6,9,10	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Białka (g):	95
20.06		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Kompot	250 ml		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	70
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Warzywa gotowane	100g		Pasta mięsna	50 g	6,9,10	w tym nasycone	25
sob		Masło 82 %	20g	7				Jabłko	50 g		Węglowodany (g):	190
		Szynka gotowana	50g	6,9,10							w tym cukry:	30
		Pomidor	40g								Sód (g)	2
		Liść sałaty	2 liscie								Błonnik (g)	24
								II kolacja:				
								Babka z metra bez cukru	50g	1,3		

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny		
		Jogurt owocowy	100g	7	Rosół z makaronem	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2100
XXI	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	90
21.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Udko pieczone	120g	6,7,9,10	Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	75
niedz		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Surówka z czerwonej kapusty	100g		Pasztet pieczony z warzywami	50 g	9,1	w tym nasycone	28
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Ogórek kiszony	50 g		Węglowodany (g):	220
		Serek topiony	50g	7							w tym cukry:	35
		Ogórek zielony	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Serek wiejski	100g	7		
		Jogurt owocowy	100g	7	Rosół z makaronem	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2000
XXI	dieta łatwostrawna	Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Chleb pszenny	80g	1,6,7,11	Białka (g):	90
21.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Udko gotowane	120g	6,7,9,10	Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	70
niedz		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Warzywa gotowane	100g		Kiełbasa krakowska	50g	9,1	w tym nasycone	28
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Ogórek	50 g		Węglowodany (g):	200
		Serek biały	50g	7							w tym cukry:	30
		Ogórek zielony	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Serek wiejski	100g	7		
		Jogurt owocowy	100g	7	Rosół z makaronem	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2000
XXI	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych	Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkier	200g	1	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Białka (g):	95
21.06		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Udko pieczone	120g	6,7,9,10	Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	65
niedz		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Surówka z czerwonej kapusty	100g		Pasztet pieczony z warzywami	50 g	9,1	w tym nasycone	24
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Ogórek kiszony	50 g		Węglowodany (g):	170
		Serek topiony	50g	7							w tym cukry:	25
		Ogórek zielony	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	26
								II kolacja:				
								Serek wiejski	100g	7		