Jadłospis 13.07.2026r. - 02.08.2026r.

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		Forszmak drobiowy duszony	120g	7,9	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	75
I		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Marchew z jabłkiem	200g		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	25
13.07		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		
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane z mlekiem	250 ml	7	Koperkowa z ziemniakami	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2250
I		Herbata	250ml		Forszmak drobiowy duszony	120g	7,9	Chleb pszenny	80g	1,6,7,11	Białka (g):	75
13.07		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Marchew z jabłkiem	200g		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	1szt								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 węglowodanów	Płatki owsiane z mlekiem	250 ml	7	Koperkowa z ziemniakami	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Białka (g):	80
I		Herbata	250ml		Forszmak drobiowy duszony	120g	7,9	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	75
13.07		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Marchew z jabłkiem	200g		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	28
pon.		Masło 82 %	20g	7	Kasza jęczmienna	200g	1	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	3,7,9	Węglowodany (g):	290
		Parówka hot-dog	50g	6,9,10	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	3,7,9	w tym cukry:	40
		Ogórek zielony	50g								Sód (g)	2
											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 koperkiem	200g	1	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	70
14.07		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	Buraczki	200g		Pasta mięsna	100g	6,9,10	Węglowodany (g):	260
wt		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		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 koperkiem	200g	1	Chleb pszenny	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
14.07		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	Buraczki	200g		Pasta mięsna	100g	6,9,10	w tym nasycone	24
wt		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		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. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny	100g	7	Krupnik	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Białka (g):	85
II		Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	1	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	70
14.07		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Pałka pieczona 2szt.	120g	6,7,9,10	Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	22
wt		Masło 82 %	20g	7	Buraczki	200g		Pasta mięsna	100g	6,9,10	Węglowodany (g):	240
		Szynka gotowana	50g	6,9,10	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		w tym cukry:	35
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											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	wowa	Herbata	250ml		Makaron z serem i musem owocowym	270g	7,9	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	80
15.07		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	28

śr	dieta podsta	Kajzerka	50g	1,6,7,11				Pasztet pieczony z warzywami	50 g	9,1	Węglowodany (g):	300
		Masło 82 %	20g	7				Ogórek kiszony	50 g	9,1	w tym cukry:	50
		Ser żółty	50g	7							Sód (g)	3
		Jabłko	1szt								Błonnik (g)	26
								II kolacja:				
								Banan	1szt			
		Jogurt owocowy	100g	7	Kluski lane na rosole	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2350
III	dieta łatwostrawna	Herbata	250ml		Makaron z serem i musem owocowym	270g	7,9	Chleb pszenny	80g	1,6,7,11	Białka (g):	80
15.07		Chleb razowy	80g	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
		Ser biały	50g	7							w tym cukry:	50
		Jabłko	1szt								Sód (g)	3
											Błonnik (g)	24
								II kolacja:				
								Banan	1szt			
											Kcal:	2200
		Jogurt naturalny	100g	7	Kluski lane na rosole	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Białka (g):	80
III	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata	250ml		Makaron razowy z serem i musem owoc	270g	7,9	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	70
15.07		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	22
Śr.		Masło 82 %	20g	7				Pasztet pieczony z warzywami	50 g	9,1	Węglowodany (g):	230
		Ser żółty	50g	7				Ogórek kiszony	50 g	9,1	w tym cukry:	35
		Jabłko	1szt								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Banan	1szt			

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2300
	a 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 w sosie gotowany	120g	6,7,9,10	Pomarańcza	50g		w tym nasycone	22
IV		Masło 82 %	20g	7	Surówka z kapusty pekińskiej	200g		Masło 82 %	20g	7	Węglowodany (g):	260
16.07		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7	Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	1,6,9,10	w tym cukry:	40

czw	diet	Wędlina drobiowa	50g	3,7,9							Sód (g)	2
		Pomidor	50g								Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g			
	dieta łatwostrawna	Herbata	250ml		Jarzynowa	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2250
		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 w sosie gotowany	120g	6,7,9,10	Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	70
IV		Masło 82 %	20g	7	Warzywa gotowane	200g		Szynka z kurczaka	50 g	1,6,9,10	w tym nasycone	22
16.07		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
		Pomidor	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 węglowodanów	Herbata	250ml		Jarzynowa	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Białka (g):	85
		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	1	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	70
IV		Masło 82 %	20g	7	Pulpet w sosie gotowany	120g	6,7,9,10	Jabłko	50g		w tym nasycone	22
16.07		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7	Surówka z kapusty pekińskiej	200g		Masło 82 %	20g	7	Węglowodany (g):	220
czw		Wędlina drobiowa	50g	3,7,9	Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	1,6,9,10	w tym cukry:	30
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	30
		.										
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g			

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2300
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Brokułowa	250 ml	1,6,9,10	Herbata	250ml		Białka (g):	80
V		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ryba panierowana	100g	3,7	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	75
17.07		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	1	Pomidor	20g		w tym nasycone	24
		Masło 82 %	20g	7	Surówka z kapusty kiszonej	200g		Masło 82 %	20g	7	Węglowodany (g):	260
Pt		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7	Kompot	250ml		Sałatka warzywna	80g	1,3,6,7,9,10	w tym cukry:	35
		Ser topiony	50g	3,7,9							Sód (g)	2
		Ogórek zielony	50g								Błonnik (g)	26

					Dieta płynna: mięso, warzywa							
								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 koperkiem	200g	1	Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	65
17.07		Masło 82 %	20g	7	Warzywa gotowane	200g		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 zielony	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	26
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g	7		
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata	250ml		Brokułowa	250 ml	1,6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2150
V		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Ryba gotowana	100g	3,7	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
17.07		Masło 82 %	20g	7	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	1	Pomidor	20g		Tłuszcze (g)	65
Pt		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7	Surówka z kapusty kiszonej	200g		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	20
		Ser topiony	50g	3,7,9	Kompot	250ml		Sałatka warzywna	80g	1,3,6,7,9,10	Węglowodany (g):	220
		Ogórek zielony	50g								w tym cukry:	30
											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
18.07		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 warzywami	50 g	1,6,9,10	Węglowodany (g):	280
sob		Banan	1szt	7				Ogórek	50 g		w tym cukry:	45
		Ser biały	50g								Sód (g)	2
		Jogurt naturalny	100g	7							Błonnik (g)	22

								II kolacja:				
								Babka z metra	100g			
		Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2200
VI	dieta łatwostrawna	Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Placuszki serowe z cukrem pudrem	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 warzywami	50 g	*1,6,9,10*	Tłuszcze (g)	65
18.07		Masło 82 %	20g	*7*	Jabłko	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	20
sob		Banan	1szt	*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:				
								Babka z metra	100g			
		Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2100
VI	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Naleśniki z serem bez cukru	270g	*1,3,7*	Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	80
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Galantyna z kurczaka z warzywami	50 g	*1,6,9,10*	Tłuszcze (g)	65
18.07		Banan	1szt	*7*	Jabłko	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	20
sob		Ser biały	50g					Ogórek	50 g		Węglowodany (g):	210
		Jogurt naturalny	100g	*7*							w tym cukry:	25
											Sód (g)	2
											Błonnik (g)	25
								II kolacja:				
								Babka z metra bez cukru	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	200g		Masło 82 %	20g	*7*	Węglowodany (g):	270
		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1*	Pasta z wędliny	80g	*1,3,6,9,10*	w tym cukry:	35
19.07		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
19.07		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Marchew gotowana	200g		Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	75
		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	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. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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		Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Marchew gotowana	200g		Liść sałaty	2 liscie		Tłuszcze (g)	70
19.07		Masło 82 %	20g	*7*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1*	Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	22
nd		Kiełbasa biała na ciepło	50g	*1,6,9,10*	Kompot	250ml		Pasta z wędliny	80g	*1,3,6,9,10*	Węglowodany (g):	220
		Pomidor	50g								w tym cukry:	25
											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		Gołąbki w sosie	100g	*7,9*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	75
VIII		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	25
20.07		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Warzywa gotowane	100g		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	*3,7,9*	Węglowodany (g):	240
		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
		Ogórek zielony	50g								Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Sałatka owocowa	100g			

	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane z mlekiem	250 ml	7	Buraczkowa	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2200
VIII		Herbata	250ml		Gołąbki w sosie	100g	7,9	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	75
20.07		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g		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	Kompot	250ml		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	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Białka (g):	80
VIII		Herbata	250ml		Gołąbki w sosie	100g	7,9	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	70
20.07		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	22
		Masło 82 %	20g	7	Warzywa gotowane	100g		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	3,7,9	Węglowodany (g):	210
		Parówka hot-dog	50g	6,9,10	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	3,7,9	w tym cukry:	25
		Ogórek zielony	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Sałatka owocowa z jogurtem	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 koperkiem	200g	1	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	85
21.07		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	200g		Pasta mięsna	50 g	6,9,10	Węglowodany (g):	240
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		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 koperkiem	200g	1	Chleb pszenny	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
21.07		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Pulpet wieprzowy w sosie gotowany	120g	6,7,9,10	Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	75
		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Buraczki gotowane	200g		Pasta mięsna	50 g	6,9,10	w tym nasycone	24
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		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 naturalny	100g	7	Krupnik	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Białka (g):	90
IX		Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	1	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	80
21.07		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Kotlet mielony smażony	120g	6,7,9,10	Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	26
		Masło 82 %	20g	7	Buraczki gotowane	200g		Pasta mięsna	50 g	6,9,10	Węglowodany (g):	210
		Szynka gotowana	50g	6,9,10	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		w tym cukry:	25
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											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
22.07		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	200g		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	1szt								Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Mandarynka	100g			
	wna	Jogurt owocowy	100g	7	Kluski lane na rosole	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	dieta łatwostrav	Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ryż gotowany	200g	*1*	Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	70
22.07		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Marchew gotowana	200g		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	1szt								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 naturalny	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
22.07		Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Ryż gotowany	200g	*1*	Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	30
Śr		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z marchewki	200g		Sałatka warzywna	100g	*6,9,10*	Węglowodany (g):	155
		Ser żółty	50g	*7*	Kompot	250 ml					w tym cukry:	35
		Jabłko	1szt								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Mandarynka	100g			

		Śniadanie	Waga	Alergeny	Obiad	Waga	Alergeny	Kolacja	Waga	Alergeny	Kcal:	2150
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Ogórkowa z ryżem	250ml	*6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	70
		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Pierogi leniwe z masełkiem	120g	*7,9*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	75
		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	30
XI		Masło 82 %	20g	*7*				Galaretka mięsno- warzywna	100g	*1,6,9,10*	Węglowodany (g):	210
23.07		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*							w tym cukry:	45
czw		Wędlina drobiowa	50g	*3,7,9*							Sód (g)	2
		Pomidor	50g								Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								Sałatka owocowa	100g			
	twostrawna	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

23.07	dieta ła	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
		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Cepeliny z farszem ruskim	120g	7,9	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	70
XI		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	28
23.07		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	7				Galaretka mięsno- warzywna	100g	1,6,9,10	Węglowodany (g):	180
czw		Wędlina drobiowa	50g	3,7,9							w tym cukry:	35
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Sałatka owocowa z jogurtem	100g			

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2100
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Białka (g):	85
XII		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	1	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	80
24.07		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ryba panierowana	120g	6,7,9,10	Pomidor	20g		w tym nasycone	30
		Masło 82 %	20g	7	Surówka z kiszonej kapusty	100g		Masło 82 %	20g	7	Węglowodany (g):	240
Pt		Jogurt owocowe	100g	7	Kompot	250ml		Ser biały ze szczypiorkiem	100g	1,3,6,7,9,10	w tym cukry:	50
		Jajko z majonezem	50g	7							Sód (g)	2
		Pomidor	50g								Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Banan	1szt			
	strawna	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 koperkiem	200g	1	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	85
24.07		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Ryba gotowana	120g	6,7,9,10	Pomidor	20g		Tłuszcze (g)	65

	dieta łatwo:	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	1szt			
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2100
XII		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	1	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	90
24.07		Masło 82 %	20g	7	Ryba panierowana	120g	6,7,9,10	Pomidor	20g		Tłuszcze (g)	65
Pt		Jogurt naturalny	100g	7	Surówka z kiszonej kapusty	100g		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	24
		Jajko z majonezem	50g	7	Kompot	250ml		Ser biały ze szczypiorkiem	100g	1,3,6,7,9,10	Węglowodany (g):	190
		Pomidor	50g								w tym cukry:	35
											Sód (g)	2
											Błonnik (g)	24
								II kolacja:				
								Banan	1szt			

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2100
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Koperkowa	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Białka (g):	80
XIII		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Naleśniki z serem	270g	1,3,7,9,10	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Tłuszcze (g)	85
25.07		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Jabłko	1szt		Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	32
		Masło 82 %	20g	7	Kompot	250ml		Pasztet z warzywami	100g	1,6,9,10	Węglowodany (g):	240
sob		Ser topiony	50g	7							w tym cukry:	55
		Banan	1szt								Sód (g)	2
		Jogurt naturalny	100 g	7							Błonnik (g)	18
								II kolacja:				
								sok warzywno – owocowy	150 ml			
		Herbata	250ml		Koperkowa	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2200
XIII	łatwostrawna	Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Pierogi z serem	270g	1,3,7,9,10	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	75
25.07		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Jabłko	1szt		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

	dieta ła	Banan	1szt								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 razowy	80g	1,6,7,11	Naleśniki z serem	270g	1,3,7,9,10	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	75
25.07		Masło 82 %	20g	7	Jabłko	1szt		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	65
		Ser topiony	50g	7	Kompot	250ml		Pasztet z warzywami	100g	1,6,9,10	w tym nasycone	26
sob		Banan	1szt								Węglowodany (g):	170
		Jogurt naturalny	100 g	7							w tym cukry:	35
											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	200g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	75
26.07		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkiem	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	1szt		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
26.07		Kajzerka	50g	1,6,7,11	Buraczki gotowane	200g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	60
		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Ziemniaki gotowane z koperkiem	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	1szt		w tym cukry:	35
		Pomidor	50g								Sód (g)	2

											Błonnik (g)	19
								II kolacja:				
								Serek homogenizowany	100g			
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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		Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Buraczki gotowane	200g		Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	60
26.07		Masło 82 %	20g	*7*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1*	Liść sałaty	2 liscie		w tym nasycone	22
nd		Biała kiełbasa	50g	*1,6,9,11*	Kompot	250ml		Sałatka z kurczakiem	50 g	*1,3,6,9,10*	Węglowodany (g):	170
		Ogórek	50g					Jabłko	1szt		w tym cukry:	30
											Sód (g)	2
											Błonnik (g)	24
								II kolacja:				
								Serek homogenizowany naturalny	100g			

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2200
	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)	65
XV		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Kotlet mielony smażony	120g	*6,7,9,10*	Pomarańcza	50g		w tym nasycone	25
27.07		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z białej kapusty	200g		Masło 82 %	20g	*7*	Węglowodany (g):	220
		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	*1,6,9,10*	w tym cukry:	45
pon.		Banan	1szt								Sód (g)	2
		Dżem	50g								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 koperkiem	200g	*1*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	90
		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie	120g	*6,7,9,10*	Pomarańcza	50g		Tłuszcze (g)	60
XV		Masło 82 %	20g	*7*	Warzywa gotowane	200g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	25
27.07		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	*1,6,9,10*	Węglowodany (g):	240
		Banan	1szt								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***	Kcal:	2100
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata	250ml		Jarzynowa	250 ml	***6,9,10***	Herbata	250ml		Białka (g):	90
		Chleb razowy	80g	***1,6,7,11***	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	***1***	Chleb pszenno-żytni	80g	***1,6,7,11***	Tłuszcze (g)	55
XV		Masło 82 %	20g	***7***	Kotlet mielony smażony	120g	***6,7,9,10***	Pomarańcza	50g		w tym nasycone	22
27.07		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	***7***	Surówka z białej kapusty	200g		Masło 82 %	20g	***7***	Węglowodany (g):	180
		Banan	1szt		Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	***1,6,9,10***	w tym cukry:	35
pon.		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
28.07		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	1szt			
	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***	Knedle z truskawką	270g	***7,9***	Chleb pszenno-żytni	80g	***1,6,7,11***	Białka (g):	80
28.07		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	1szt			

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

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2200
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Kluski lane na rosole	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	85
XVII		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1,3,9,10*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	60
29.07		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Surówka z białej kapusty	200g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	24
		Masło 82 %	20g	*7*	Pulpet wieprzowy w sosie gotowany	100g	*1*	Galantyna z kurczaka z warzywami	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 na rosole	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2200
XVII	dieta łatwostrawna	Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1,3,9,10*	Chleb pszenny	100g	*1,6,7,11*	Białka (g):	90
29.07		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Warzywa gotowane	200g		Galantyna z kurczaka z warzywami	100g	*1,6,9,10*	Tłuszcze (g)	55
		Masło 82 %	20g	*7*	Pulpet wieprzowy w sosie gotowany	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 na rosole	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Kcal:	2100
XVII	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1,3,9,10*	Chleb razowy	80g	*1,6,7,11*	Białka (g):	95
29.07		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z białej kapusty	200g		Galantyna z kurczaka z warzywami	100g	*1,6,9,10*	Tłuszcze (g)	65
		Ser żółty	50g	*7*	Pulpet wieprzowy w sosie gotowany	100g	*1*	Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	28
Śr		Ogórek	50g		Kompot	250ml		Papryka	20g		Węglowodany (g):	150
		Jogurt naturalny	100g	*7*							w tym cukry:	18
											Sód (g)	2
											Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Galaretka owocowa bez cukru	150 ml			

		Śniadanie	***Waga***	***Alergeny***	***Obiad***	***Waga***	***Alergeny***	***Kolacja***	***Waga***	***Alergeny***	Kcal:	2200
	dieta podstawowa	Ryż na mleku	250 ml	*1,7*	Pieczarkowa z makaronem	250 ml	*1,6,9,10*	Herbata	250ml		Białka (g):	90
		Herbata	250ml		Kotlet de vollaye smażony	100g	*1,3,9,10*	Chleb pszenno-żytni	80g	*1,6,7,11*	Tłuszcze (g)	70
XVIII		Kajzerka	50g	*1,6,7,11*	Surówka z kapusty pekińskiej	200g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym nasycone	30
		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1*	Liść sałaty	2 liscie		Węglowodany (g):	170
30.07		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	*1,3,6,9,10*	w tym cukry:	25
czw.		Jabłko	1szt								Sód (g)	2
		Wędlina drobiowa	50g	*7*							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	200g		Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	60
30.07		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	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	1szt								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 węglowodanów	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		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Surówka z kapusty pekińskiej	200g		Liść sałaty	2 liście		Tłuszcze (g)	60
		Masło 82 %	20g	7	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	1	Masło 82 %	20g	7	w tym nasycone	25
30.07		Jabłko	1szt		Kompot	250ml		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	1,3,6,9,10	Węglowodany (g):	140
czw.		Wędlina drobiowa	50g	7							w tym cukry:	18
											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	200g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	65
31.07		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
31.07		Chleb żytni	30g	1,6,7,11	Warzywa gotowane	200g		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 węglowodanów	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
31.07		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Surówka z kiszonej kapusty	200g		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	55
		Masło 82 %	20g	7	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	1	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	3,7,9	w tym nasycone	22
pt.		Ser biały z koperkiem	100g	7	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	3,7,9	Węglowodany (g):	140
											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
01.08		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	200g		Pasta mięsna	50 g	6,9,10	w tym nasycone	28
sob		Masło 82 %	20g	7				Jabłko	1szt		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 łatwostrawna	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
01.08		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	200g		Pasta mięsna	50 g	6,9,10	w tym nasycone	30
sob		Masło 82 %	20g	7				Jabłko	1szt		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 węglowodanów	Jogurt naturalny	100g	7	Ryżanka	250 ml	6,9,10	Herbata	250 ml		Kcal:	2000
XX		Herbata	250ml		Makaron razowy z kurczakiem	270g	6,9,10	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Białka (g):	95
01.08		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Kompot	250 ml		Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	70
		Masło 82 %	20g	7	Warzywa gotowane	200g		Pasta mięsna	50 g	6,9,10	w tym nasycone	25
sob		Szynka gotowana	50g	6,9,10				Jabłko	1szt		Węglowodany (g):	190
		Pomidor	40g								w tym cukry:	30
		Liść sałaty	2 liscie								Sód (g)	2
											Błonnik (g)	24
								II kolacja:				
								Babka z metra bez cukru	50g	1,3		

		Śniadanie	***Waga***	***Alergeny***	***Obiad***	***Waga***	***Alergeny***	***Kolacja***	***Waga***	***Alergeny***		
	dieta podstawowa	Jogurt owocowy	100g	7	Rosół z makaronem	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2100
XXI		Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	1	Chleb pszenno-żytni	80g	1,6,7,11	Białka (g):	90
02.08		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	Buraczki	200g		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 koperkiem	200g	1	Chleb pszenny	80g	1,6,7,11	Białka (g):	90
02.08		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	Buraczki gotowane	200g		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 naturalny	100g	7	Rosół z makaronem	250 ml	6,9,10	Herbata	250ml		Kcal:	2000
XXI	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata	250ml		Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	1	Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Białka (g):	95
02.08		Chleb razowy	80g	1,6,7,11	Udko pieczone	120g	6,7,9,10	Masło 82 %	20g	7	Tłuszcze (g)	65
niedz		Masło 82 %	20g	7	Buraczki	200g		Pasztet pieczony z warzywami	50 g	9,1	w tym nasycone	24
		Serek topiony	50g	7	Kompot	250ml		Ogórek kiszony	50 g		Węglowodany (g):	170
		Ogórek zielony	50g								w tym cukry:	25
											Sód (g)	2
											Błonnik (g)	26
								II kolacja:				
								Serek wiejski	100g	7		