Jadłospis 16.11.2026r. - 06.12.2026r. "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 NKT (g)	25
16.11		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		w tym cukry (g)	35
pon.		Parówka hot-dog	50g	***6,9,10***				Rzodkiewka	1szt		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
16.11		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	50 g	***3,7,9***	w tym NKT (g)	25
pon.		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Sałata	2 liście		Węglowodany (g)	280
		Parówka hot-dog	50g	***6,9,10***				Pomidor	50g		w tym cukry (g)	45
		Banan	1szt								Sód (g)	2,5
		Sałata	2 liście					II kolacja:			Błonnik (g)	20
								Serek homogenizowany	100g	*7*		
		Śniadanie			***Obiad***			***Kolacja***			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
16.11		Chleb razowy	80g	***1,6,7,11***	Marchew z jabłkiem	200g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	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 (g)	40
		Ogórek zielony	50g					Rzodkiewka	1szt		Sód (g)	2
											Błonnik (g)	25
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g	*7*		

		Śniadanie	***Waga***	***Alergeny***	***Obiad***	***Waga***	***Alergeny***	***Kolacja***	***Waga***	***Alergeny***	Kcal	2300
		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
17.11		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Pałka z kurczaka pieczona 2szt.	120g	***6,7,9,10***	Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	22
		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Buraczki	200g		Pasta mięsna z mięsa wieprzowego	100g	***6,9,10***	Węglowodany (g)	260
wt	dieta podstawowa	Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		w tym cukry (g)	45
		Szynka gotowana	50g	***6,9,10***				Sałata	2 liscie		Sód (g)	2
		Pomidor	50g								Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Serek wiejski	200g	*7*		
		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
17.11		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Pałka z kurczaka gotowana 2szt.	120g	***6,7,9,10***	Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	75
		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Buraczki	200g		Pasta mięsna z mięsa wieprzowego	100g	***6,9,10***	w tym NKT (g)	24
wt	dieta łatwostrawna	Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		Węglowodany (g)	280
		Szynka gotowana	50g	***6,9,10***				Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	45
		Pomidor	50g								Sód (g)	3
								II kolacja:			Błonnik (g)	22
								Serek wiejski	200g	*7*		
		Śniadanie			***Obiad***			***Kolacja***			Kcal	2300
		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
17.11		Chleb razowy	80g	***1,6,7,11***	Pałka z kurczaka pieczona 2szt.	120g	***6,7,9,10***	Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	22
wt	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów	Masło 82 %	20g	*7*	Buraczki	200g		Pasta mięsna z mięsa wieprzowego	100g	***6,9,10***	Węglowodany (g)	240
		Szynka gotowana	50g	***6,9,10***	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		w tym cukry (g)	35
		Pomidor	50g					Sałata	2 liscie		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	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Makaron z serem i musem owocowym	270g	***7,9***	Chleb pszenno-żytni	80g	***1,6,7,11***	Tłuszcze (g)	80
18.11		Chleb żytni	80g	***1,6,7,11***	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	28
		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***				Pasta rybna z miruny	50 g	***9,1***	Węglowodany (g)	300
śr		Masło 82 %	20g	*7*				Ogórek kiszony	50 g	***9,1***	w tym cukry (g)	50
		Ser żółty	50g	*7*							Sód (g)	3
		Jabłko	1szt					II kolacja:			Błonnik (g)	26
		Sałata	2 liscie					Jogurt naturalny z bananem	100 ml	*7*		
		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
18.11		Chleb żytni	80g	***1,6,7,11***	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	75
		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***				Pasta rybna z miruny lekka	50 g	***9,1***	w tym NKT (g)	25
śr		Masło 82 %	20g	*7*				Pomidor	50 g		Węglowodany (g)	290
		Ser biały	50g	*7*							w tym cukry (g)	50
		Jabłko	1szt					II kolacja:			Sód (g)	3
		Sałata	2 liscie					Jogurt naturalny z bananem	100 ml	*7*	Błonnik (g)	24
											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	Herbata	250ml		Makaron razowy z serem i musem owocowym	270g	***7,9***	Chleb razowy	80g	***1,6,7,11***	Tłuszcze (g)	70
18.11		Chleb razowy	80g	***1,6,7,11***	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	22
Śr.		Masło 82 %	20g	*7*				Pasta rybna z miruny	50 g	***9,1***	Węglowodany (g)	230
		Ser żółty	50g	*7*				Ogórek kiszony	50 g	***9,1***	w tym cukry (g)	35
		Jabłko	1szt								Sód (g)	2
		Sałata	2 liscie					II kolacja:			Błonnik (g)	28
								Jogurt naturalny z bananem	100 ml	*7*		

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal	2300
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Jarzynowa z groszkiem	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 wieprzowy w sosie gotowany	120g	***6,7,9,10***	Pomarańcza	50g		w tym NKT (g)	22
IV		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z kapusty pekińskiej	200g		Masło 82 %	20g	*7*	Węglowodany (g)	260
19.11		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	***1,6,9,10***	w tym cukry (g)	40
czw		Wędlina drobiowa	50g	***3,7,9***				Sałata	2 liscie		Sód (g)	2
		Pomidor	50g								Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g	*7*		
	dieta łatwostrawna	Herbata	250ml		Jarzynowa z groszkiem	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 wieprzowy 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 NKT (g)	22
19.11		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Pomarańcza	50g		Węglowodany (g)	250
czw		Wędlina drobiowa	50g	***3,7,9***				Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	40
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
								II kolacja:			Błonnik (g)	27
								Jogurt naturalny	100g	*7*		
		Śniadanie			*Obiad*			*Kolacja*			Kcal	2200
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata	250ml		Jarzynowa z groszkiem	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 wieprzowy w sosie gotowany	120g	***6,7,9,10***	Jabłko	50g		w tym NKT (g)	22
19.11		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 (g)	30
		Pomidor	50g					Sałata	2 liscie		Sód (g)	2
											Błonnik (g)	30
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g	*7*		

		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 miruna panierowana	100g	***3,7***	Chleb pszenno-żytni	80g	***1,6,7,11***	Tłuszcze (g)	75
20.11		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	***1***	Pomidor	20g		w tym NKT (g)	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 z groszkiem	80g	***1,3,6,7,9,***	w tym cukry (g)	35
		Ser topiony	50g	***3,7,9***							Sód (g)	2
		Ogórek zielony	50g					II kolacja:			Błonnik (g)	26
								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 miruna 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
20.11		Masło 82 %	20g	*7*	Warzywa gotowane	200g		Pomidor	20g		w tym NKT (g)	20
Pt		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Sałatka warzywna	80g	***1,3,6,7,9,***	Węglowodany (g)	240
		Ser biały	50g	***3,7,9***							w tym cukry (g)	35
		Pomidor	50g					II kolacja:			Sód (g)	2
								Jogurt naturalny	100g	*7*	Błonnik (g)	26
	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 miruna gotowana	100g	***3,7***	Chleb razowy	80g	***1,6,7,11***	Białka (g)	85
20.11		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 NKT (g)	20
		Ser topiony	50g	***3,7,9***	Kompot	250ml		Sałatka warzywna z groszkiem	80g	***1,3,6,7,9,***	Węglowodany (g)	220
		Ogórek zielony	50g								w tym cukry (g)	30
								II kolacja:			Sód (g)	2
								Jogurt naturalny	100g	*7*	Błonnik (g)	28

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal:	2300
		Herbata	250ml		Pomidorowa z makaronem	250ml	***6,9,10***	Herbata	250ml		Białka (g):	75
VI	dieta podstawowa	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
21.11		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*				II kolacja:			Błonnik (g)	22
		Sałata	2 liscie					Babka z metra	100g	***1, 3***		
		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
21.11		Masło 82 %	20g	*7*	Jabłko	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	20
sob		Banan	1szt	*7*				Pomidor	50 g		Węglowodany (g)	250
		Ser biały	50g								w tym cukry (g)	40
		Jogurt naturalny	100g	*7*				II kolacja:			Sód (g)	2
		Sałata	2 liscie					Babka z metra	100g	***1, 3***	Błonnik (g)	24
		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
21.11		Banan	1szt	*7*	Jabłko	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	20
sob		Ser biały	50g					Ogórek	50 g		Węglowodany (g)	210
		Jogurt naturalny	100g	*7*							w tym cukry (g)	25
		Sałata	2 liscie					II kolacja:			Sód (g)	2
								Babka z metra bez cukru	100g	***1, 3***	Błonnik (g)	25

												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 NKT (g)	28
VII		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Marchew gotowana z groszkiem	200g		Masło 82 %	20g	*7*		Węglowodany (g)	270
		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	***1***	Pasta z wędliny drobiowej	80g	***1,3,6,9,10***		w tym cukry (g)	35
22.11		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Liść sałaty	2 liscie			Sód (g)	2
nd		Kiełbasa biała na ciepło	50g	***1,6,9,10***				Rzodkiewka	1szt			Błonnik (g)	20
		Pomidor	50g										
								II kolacja:					
								Serek danio	100g	*7*			
	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
22.11		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Marchew gotowana z groszkiem	200g		Masło 82 %	20g	*7*		Tłuszcze (g)	75
		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	***1***	Pasta z wędliny drobiowej	80g	***1,3,6,9,10***		w tym NKT (g)	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 (g)	35
		Pomidor	50g					II kolacja:				Sód (g)	2
								Serek danio	100g	*7*		Błonnik (g)	21
	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 z groszkiem	200g		Liść sałaty	2 liscie			Tłuszcze (g)	70
22.11		Masło 82 %	20g	*7*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	***1***	Masło 82 %	20g	*7*		w tym NKT (g)	22
nd		Kiełbasa biała na ciepło	50g	***1,6,9,10***	Kompot	250ml		Pasta z wędliny drobiowej	80g	***1,3,6,9,10***		Węglowodany (g)	220
		Pomidor	50g					Rzodkiewka	1szt			w tym cukry (g)	25
												Sód (g)	2
								II kolacja:				Błonnik (g)	28
								Jogurt naturalny	100g	*7*			

		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 NKT (g)	25
23.11		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 (g)	35
pon.		Parówka hot-dog	50g	***6,9,10***				Rzodkiewka	1szt		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		Pulpet wieprzowy w sosie gotowany	100g	***7,9***	Chleb pszenno-żytni	80g	***1,6,7,11***	Białka (g)	75
23.11		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 NKT (g)	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 (g)	40
		Pomidor	50g					II kolacja:			Sód (g)	2
								Sałatka owocowa	100g		Błonnik (g)	21
		Śniadanie			***Obiad***			***Kolacja***			Kcal	2100
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych	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
23.11		Chleb razowy	80g	***1,6,7,11***	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	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 (g)	25
		Ogórek zielony	50g					Rzodkiewka	1szt		Sód (g)	2
											Błonnik (g)	28
								II kolacja:				
								Sałatka owocowa z jogurtem	100g	*7*		

		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
24.11		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Pulpet wieprzowy w sosie gotowany	120g	***6,7,9,10***	Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	28
		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Buraczki gotowane	200g		Pasta rybna z miruny	50 g	***6,9,10***	Węglowodany (g)	240
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		w tym cukry (g)	35
		Szynka gotowana	50g	***6,9,10***				Sałata	2 liscie		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
24.11		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 rybna z miruny lekka	50 g	***6,9,10***	w tym NKT (g)	24
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		Węglowodany (g)	240
		Szynka gotowana	50g	***6,9,10***				Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	35
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
								II kolacja:			Błonnik (g)	18
								Serek wiejski	150g	*7*		
		Śniadanie			***Obiad***			***Kolacja***			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
24.11		Chleb razowy	80g	***1,6,7,11***	Pulpet wieprzowy w sosie gotowany	120g	***6,7,9,10***	Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	26
		Masło 82 %	20g	*7*	Buraczki gotowane	200g		Pasta rybna z miruny	50 g	***6,9,10***	Węglowodany (g)	210
		Szynka gotowana	50g	***6,9,10***	Kompot	250ml		Jabłko	1szt		w tym cukry (g)	25
		Pomidor	50g					Sałata	2 liscie		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
25.11		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Ryż gotowany	200g	***1***	Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	24
		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Surówka z selera	200g		Sałatka warzywna z groszkiem	100g	***6,9,10***	Węglowodany (g)	230
Śr		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250 ml		Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	35
		Ser żółty	50g	*7*							Sód (g)	2
		Jabłko	1szt					II kolacja:			Błonnik (g)	22
		Sałata	2 liscie					Mandarynka	100g			
	dieta łatwostrawna	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		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Ryż gotowany	200g	***1***	Masło 82 %	20g	*7*	Tłuszcze (g)	70
25.11		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Marchew gotowana	200g		Sałatka warzywna	100g	***6,9,10***	w tym NKT (g)	28
Śr		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250 ml		Sałata	2 liscie		Węglowodany (g)	210
		Ser biały	50g	*7*							w tym cukry (g)	45
		Jabłko	1szt					II kolacja:			Sód (g)	2
		Sałata	2 liscie					Mandarynka	100g		Błonnik (g)	18
		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
25.11		Chleb razowy	80g	***1,6,7,11***	Ryż gotowany	200g	***1***	Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	30
Śr		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z selera	200g		Sałatka warzywna z groszkiem	100g	***6,9,10***	Węglowodany (g)	155
		Ser żółty	50g	*7*	Kompot	250 ml		Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	35
		Jabłko	1szt								Sód (g)	2
		Sałata	2 liscie					II kolacja:			Błonnik (g)	20
								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 NKT (g)	30
XI		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g		Galaretka mięsno- warzywna	100g	***1,6,9,10***	Węglowodany (g)	210
26.11		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*				Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	45
czw		Wędlina drobiowa	50g	***3,7,9***							Sód (g)	2
		Pomidor	50g					II kolacja:			Błonnik (g)	18
								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*	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g		Galaretka mięsno- warzywna	100g	***1,6,9,10***	w tym NKT (g)	28
26.11		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*				Sałata	2 liscie		Węglowodany (g)	205
czw		Wędlina drobiowa	50g	***3,7,9***							w tym cukry (g)	40
		Pomidor	50g					II kolacja:			Sód (g)	2
								Sałatka owocowa	100g		Błonnik (g)	18
		Śniadanie			***Obiad***			***Kolacja***			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 NKT (g)	28
26.11		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g		Galaretka mięsno- warzywna	100g	***1,6,9,10***	Węglowodany (g)	180
czw		Wędlina drobiowa	50g	***3,7,9***				Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	35
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
								II kolacja:			Błonnik (g)	20
								Sałatka owocowa z jogurtem	100g	*7*		

		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
27.11		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Ryba miruna panierowana	120g	***6,7,9,10***	Papryka	20g		w tym NKT (g)	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,***	w tym cukry (g)	50
		Jajko z majonezem	50g	*7*				Sałata	2 liscie		Sód (g)	2
		Pomidor	50g								Błonnik (g)	22
								II kolacja:				
								Banan	1szt			
	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 koperkiem	200g	***1***	Chleb pszenno-żytni	80g	***1,6,7,11***	Białka (g)	85
27.11		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Ryba miruna gotowana	120g	***6,7,9,10***	Pomidor	20g		Tłuszcze (g)	65
		Masło 82 %	20g	*7*	Marchew gotowana	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	25
Pt		Jogurt owocowe	100g	*7*	Kompot	250ml		Ser biały ze szczypiorkiem	100g	***1,3,6,7,9,***	Węglowodany (g)	235
		Jajko	50g	*7*				Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	45
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
								II kolacja:			Błonnik (g)	20
								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
27.11		Masło 82 %	20g	*7*	Ryba miruna panierowana	120g	***6,7,9,10***	Papryka	20g		Tłuszcze (g)	65
Pt		Jogurt naturalny	100g	*7*	Surówka z kiszonej kapusty	100g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	24
		Jajko z majonezem	50g	*7*	Kompot	250ml		Ser biały ze szczypiorkiem	100g	***1,3,6,7,9,***	Węglowodany (g)	190
		Pomidor	50g					Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	35
											Sód (g)	2
								II kolacja:			Błonnik (g)	24
								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
28.11		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Jabłko	1szt		Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	32
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Pasztet z warzywami	100g	***1,6,9,10***	Węglowodany (g)	240
sob		Ser topiony	50g	*7*				Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	55
		Banan	1szt								Sód (g)	2
		Jogurt naturalny	100 g	*7*				II kolacja:			Błonnik (g)	18
		Sałata	2 liscie					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***	Pierogi z serem	270g	***1,3,7,9,10***	Chleb pszenno-żytni	80g	***1,6,7,11***	Białka (g)	75
28.11		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 NKT (g)	28
sob		Wędlina drobiowa	50g	*7*				Sałata	2 liscie		Węglowodany (g)	220
		Banan	1szt								w tym cukry (g)	45
		Jogurt naturalny	100 g	*7*				II kolacja:			Sód (g)	2
		Sałata	2 liscie					Sok pomidorowy	150 ml		Błonnik (g)	18
		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
28.11		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 NKT (g)	26
sob		Banan	1szt					Sałata	2 liscie		Węglowodany (g)	170
		Jogurt naturalny	100 g	*7*							w tym cukry (g)	35
		Sałata	2 liscie					II kolacja:			Sód (g)	2
								Sok pomidorowy	150 ml		Błonnik (g)	22

		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		Rolada drobiowa gotowana	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
29.11		Chleb żytni	30g	***1,6,7,11***	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	***1***	Liść sałaty	2 liscie		w tym NKT (g)	28
		Masło 82 %	20g	***7***	Kompot	250ml		Sałatka z kurczakiem i czerwoną fasolą	50 g	***1,3,6,9,10***	Węglowodany (g)	210
nd		Biała kiełbasa	50g	***1,6,9,11***				Jabłko	1szt		w tym cukry (g)	40
		Ogórek	50g								Sód (g)	2
								II kolacja:			Błonnik (g)	18
								Serek homogenizowany	100g	***7***		
	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
29.11		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 NKT (g)	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 (g)	35
		Pomidor	50g								Sód (g)	2
								II kolacja:			Błonnik (g)	19
								Serek homogenizowany	100g	***7***		
	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		Rolada drobiowa gotowana	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
29.11		Masło 82 %	20g	***7***	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	***1***	Liść sałaty	2 liscie		w tym NKT (g)	22
nd		Biała kiełbasa	50g	***1,6,9,11***	Kompot	250ml		Sałatka z kurczakiem i czerwoną fasolą	50 g	***1,3,6,9,10***	Węglowodany (g)	170
		Ogórek	50g					Jabłko	1szt		w tym cukry (g)	30
											Sód (g)	2
								II kolacja:			Błonnik (g)	24
								Serek homogenizowany naturalny	100g	***7***		

		Śniadanie	*Waga*	*Alergeny*	*Obiad*	*Waga*	*Alergeny*	*Kolacja*	*Waga*	*Alergeny*	Kcal	2200
	dieta podstawowa	Herbata	250ml		Jarzynowa z groszkiem	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***	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie	120g	***6,7,9,10***	Pomarańcza	50g		w tym NKT (g)	25
30.11		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 (g)	45
pon.		Banan	1szt					Sałata	2 liscie		Sód (g)	2
		Dżem	50g								Błonnik (g)	20
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g	*7*		
	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 NKT (g)	25
30.11		Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Kompot	250ml		Szynka z kurczaka	50 g	***1,6,9,10***	Węglowodany (g)	240
		Banan	1szt					Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	55
pon.		Ser biały	50g								Sód (g)	2
		Sałata	2 liscie					II kolacja:			Błonnik (g)	18
								Jogurt naturalny	100g	*7*		
		Śniadanie			*Obiad*			*Kolacja*			Kcal	2100
	dieta cukrzycowa, dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata	250ml		Jarzynowa z groszkiem	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*	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie	120g	***6,7,9,10***	Pomarańcza	50g		w tym NKT (g)	22
30.11		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 (g)	35
pon.		Ser biały	50g					Sałata	2 liscie		Sód (g)	2
		Sałata	2 liscie								Błonnik (g)	25
								II kolacja:				
								Jogurt naturalny	100g	*7*		

		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
01.12		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Kompot	250ml		Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	28
		Masło 82 %	20g	*7*	Surówka z marchewki z jabłkiem	100g		Sałatka warzywna z groszkiem	80g	***1,3,6,7,9,***	Węglowodany (g)	240
wt.		Jogurt owocowe	100g	*7*				Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	55
		Jajko z majonezem	50g	*7*							Sód (g)	2
		Pomidor	50g					II kolacja:			Błonnik (g)	20
								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
01.12		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,***	w tym NKT (g)	24
wt.		Jogurt owocowe	100g	*7*				Sałata	2 liscie		Węglowodany (g)	250
		Jajko	50g	*7*							w tym cukry (g)	60
		Pomidor	50g					II kolacja:			Sód (g)	2
								Jabłko	1szt		Błonnik (g)	18

	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
01.12		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 z groszkiem	80g	***1,3,6,7,9,***	w tym NKT (g)	24
wt.		Jajko z majonezem	50g	*7*				Sałata	2 liscie		Węglowodany (g)	170
		Pomidor	50g								w tym cukry (g)	30
								II kolacja:			Sód (g)	2
								Jabłko	1szt		Błonnik (g)	25

		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
02.12		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Surówka z białej kapusty	200g		Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	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 (g)	40
		Ogórek	50g								Sód (g)	2
		Jogurt naturalny	100g	*7*				II kolacja:			Błonnik (g)	22
								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
02.12		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 NKT (g)	22
Śr		Wędlina drobiowa	50g	*7*	Kompot	250ml		Pomidor	20g		Węglowodany (g)	210
		Pomidor	50g								w tym cukry (g)	35
		Jogurt naturalny	100g	*7*				II kolacja:			Sód (g)	2
								Galaretka owocowa	150 ml		Błonnik (g)	18

		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
02.12		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 NKT (g)	28
Śr		Ogórek	50g		Kompot	250ml		Papryka	20g		Węglowodany (g)	150
		Jogurt naturalny	100g	*7*							w tym cukry (g)	18
								II kolacja:			Sód (g)	2
								Galaretka owocowa bez cukru	150 ml		Błonnik (g)	22

		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 volaille 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 NKT (g)	30
		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1*	Liść sałaty	2 liscie		Węglowodany (g)	170
03.12		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Pasta z białej fasoli z jabłkiem	80g	*1,3,6,9,10*	w tym cukry (g)	25
czw.		Jabłko	1szt								Sód (g)	2
		Wędlina drobiowa	50g	*7*							Błonnik (g)	18
		Sałata	2 liscie		Dieta płynna: mięso, warzywa			Dieta płynna: zupa płynna				
		Dieta płynna: Zupa mleczna z ryżem										
								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
03.12		Chleb żytni	30g	*1,6,7,11*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1*	Twarożek z koperkiem	80g	*1,3,6,9,10*	w tym NKT (g)	25
czw.		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Liść sałaty	2 liscie		Węglowodany (g)	170
		Jabłko	1szt								w tym cukry (g)	20
		Wędlina drobiowa	50g	*7*				II kolacja:			Sód (g)	2
		Sałata	2 liscie					Sok warzywno-owocowy	100 ml		Błonnik (g)	22
	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 volaille 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 liscie		Tłuszcze (g)	60
		Masło 82 %	20g	*7*	Ziemniaki gotowane z koperkiem	200g	*1*	Masło 82 %	20g	*7*	w tym NKT (g)	25
03.12		Jabłko	1szt		Kompot	250ml		Pasta z białej fasoli z jabłkiem	80g	*1,3,6,9,10*	Węglowodany (g)	140
czw.		Wędlina drobiowa	50g	*7*							w tym cukry (g)	18
		Sałata	2 liscie					II kolacja:			Sód (g)	2
								Sok pomidorowy	100 ml		Błonnik (g)	25

		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 miruna 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
04.12		Kajzerka	50g	***1,6,7,11***	Ryż gotowany	200g	***1***	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	80g	***3,7,9***	w tym NKT (g)	28
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	***3,7,9***	Węglowodany (g)	170
pt.		Ser biały z koperkiem	50g	*7*							w tym cukry (g)	20
		Pomidor	50g					II kolacja:			Sód (g)	2
								Serek homogenizowany	100g	*7*	Błonnik (g)	18
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku	250 ml	*7*	Krupnik	250ml	***6,9,10***	Herbata	250ml		Kcal	2000
XIX		Herbata	250ml		Ryba miruna gotowana	120g	***7,9***	Chleb pszenny	80g	***1,6,7,11***	Białka (g)	85
04.12		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 NKT (g)	24
pt.		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	***3,7,9***	Węglowodany (g)	170
		Ser biały z koperkiem	50g	*7*							w tym cukry (g)	18
		Pomidor	50g					II kolacja:			Sód (g)	2
								Serek homogenizowany	100g	*7*	Błonnik (g)	23

		Śniadanie			***Obiad***			***Kolacja***				
	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 miruna panierowana	120g	***7,9***	Chleb razowy	80g	***1,6,7,11***	Białka (g)	85
04.12		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 NKT (g)	22
pt.		Ser biały z koperkiem	50g	*7*	Kompot	250ml		Sałata	2 liście	***3,7,9***	Węglowodany (g)	140
		Pomidor	50g								w tym cukry (g)	15
								II kolacja:			Sód (g)	2
								Jogurt naturalny	100g	*7*	Błonnik (g)	24

		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
05.12		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 rybna z tuńczyka	50 g	***6,9,10***	w tym NKT (g)	28
sob		Masło 82 %	20g	*7*				Jabłko	1szt		Węglowodany (g)	220
		Szynka gotowana	50g	***6,9,10***				Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	35
		Pomidor	40g								Sód (g)	2
		Liść sałaty	2 liscie					II kolacja:			Błonnik (g)	24
								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
05.12		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 rybna z tuńczyka	50 g	***6,9,10***	w tym NKT (g)	30
sob		Masło 82 %	20g	*7*				Jabłko	1szt		Węglowodany (g)	240
		Szynka gotowana	50g	***6,9,10***				Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	45
		Pomidor	40g								Sód (g)	2
		Liść sałaty	2 liscie					II kolacja:			Błonnik (g)	20
								Babka z metra	50g	***1,3***		
		Śniadanie			***Obiad***			***Kolacja***				
	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
05.12		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 rybna z tuńczyka	50 g	***6,9,10***	w tym NKT (g)	25
sob		Szynka gotowana	50g	***6,9,10***				Jabłko	1szt		Węglowodany (g)	190
		Pomidor	40g					Sałata	2 liscie		w tym cukry (g)	30
		Liść sałaty	2 liscie								Sód (g)	2
								II kolacja:			Błonnik (g)	24
								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
06.12		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 NKT (g)	28
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Ogórek kiszony	50 g		Węglowodany (g)	220
		Serek topiony	50g	*7*							w tym cukry (g)	35
		Ogórek zielony	50g					II kolacja:			Sód (g)	2
								Serek wiejski	100g	*7*	Błonnik (g)	22
		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
06.12		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 NKT (g)	28
		Masło 82 %	20g	*7*	Kompot	250ml		Pomidor	50 g		Węglowodany (g)	200
		Serek biały	50g	*7*							w tym cukry (g)	30
		Pomidor	50g					II kolacja:			Sód (g)	2
								Serek wiejski	100g	*7*	Błonnik (g)	18
		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
06.12		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 NKT (g)	24
		Serek topiony	50g	*7*	Kompot	250ml		Ogórek kiszony	50 g		Węglowodany (g)	170
		Ogórek zielony	50g								w tym cukry (g)	25
								II kolacja:			Sód (g)	2
								Serek wiejski	100g	*7*	Błonnik (g)	26