

|                      |  | 09.09.2024   |   |  |
|----------------------|--|--|---|--|
|                      |  | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)  | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6) |
| ŚNIADANIE            | Gotowane otręby na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Serek biały 30 g <b>7</b><br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Wędlina chuda mieszana 40 g<br>Sałata 5 g<br>Dżem niskosłodzony 20 g <b>12</b><br>Pomidory 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Gotowane otręby na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Ser biały 30 g <b>7</b><br>Pasta warzywna 20 g<br>Wędlina chuda mieszana 40 g<br>Sałata 5 g<br>Hummus 20 g <b>12</b><br>Pomidory 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Gotowane otręby na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Ser biały 30 g <b>7</b><br>Pasta warzywna 20 g<br>Wędlina chuda mieszana 40 g<br>Sałata 5 g<br>Hummus 20 g <b>12</b><br>Pomidory 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |  |
| II ŚNIADANIE         |  |  |   | Salatka ogórkowo - pomidorowa 150 g                |
| OBIAD                | Zupa wielowarzywna 300 ml <b>1, 7</b><br>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 140 g<br>Kasza gryczana 50 g <b>1</b><br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa wielowarzywna 300 ml <b>1, 7</b><br>Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie pieczeniowym 140 g<br>Kasza gryczana 50 g <b>1</b><br>Gotowane warzywa 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa wielowarzywna 300 ml <b>1, 7</b><br>Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie pieczeniowym 140 g<br>Kasza gryczana 50 g <b>1</b><br>Gotowane warzywa 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   |  |
| PODWIE CZOREK        |  |  |   | Pieczone jabłko 150 g                              |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>pomidor 60 g<br>Pasta mięsna z cebulą 20 g<br>Wędlina mieszana chuda 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Salatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami 100 g <b>1, 4</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Pasta mięsna z cebulą 20 g<br>Wędlina mieszana chuda 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Legumina ryżowa 150 g <b>1, 4</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Pasta mięsna z cebulą 20 g<br>Wędlina mieszana chuda 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Legumina ryżowa 150 g <b>1, 4</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml  |  |
| POSIŁEK NOCNY        | Koktajl owocowy 250 ml <b>7</b>  | Koktajl owocowy 250 ml <b>7</b>  | Koktajl owocowy 250 ml <b>7</b>   |  |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia 2010kcal<br>W : 277g, B: 120g, T: 62g<br>Błonnik :38g, Skrobia : 138g,<br>Sacharoza : 57g, Sód :<br>3785mg, Tł. Nasycone : 28g   | Energia 2055kcal<br>W : 290g, B: 108g, T: 66g<br>Błonnik :38g, Skrobia : 144g,<br>Sacharoza : 50g, Sód :<br>3052mg, Tł. Nasycone : 28g   | Energia 2320kcal<br>W : 327g, B: 117g, T: 81g<br>Błonnik :52g, Skrobia : 145g,<br>Sacharoza : 56g, Sód :<br>3186mg, Tł. Nasycone : 31g  |  |

| 10.09.2024           |  |   |  |
|----------------------|--|---|--|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)  | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)   |
| ŚNIADANIE            | Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>230 ml <b>1, 7</b><br>Chudy twaróg 30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Sałata 5 g<br>Sałatka ogórkowa 60 g<br>Frankfurterka gotowana 30 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml     | Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>230 ml <b>1, 7</b><br>Chudy twaróg 30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Frankfurterka gotowana 30 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>230 ml <b>1, 7</b><br>Chudy twaróg 30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Frankfurterka gotowana 30 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |  |   | Owoc 150 g   |
| OBIAD                | Barszcz czerwony 300 ml<br>Naleśniki z twarogiem i sosem<br>owocowym 300 g <b>1, 3, 7</b><br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Barszcz czerwony 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Klopsiki gotowane w białym sosie 150 g<br>Gotowane warzywa 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Barszcz czerwony 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Klopsiki gotowane w białym sosie 150 g<br>Gotowane warzywa 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   |
| PODWIE CZOREK        |  |   | Kefir z orzechami 250 ml <b>5, 7</b>   |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Serek kanapkowy 25 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Paszтет drobiowy pieczony 25 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Kluseczki babuni na mleku 330 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Serek kanapkowy 25 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Pasta z awokado 25 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Kisiel z owocami 330 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml                              | Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Serek kanapkowy 25 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Pasta z awokado 25 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Kisiel z owocami 330 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                     |
| POSILEK NOCNY        | Jogurt wegański 150 g  | Jogurt wegański 150 g   | Jogurt wegański 150 g  |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 2375kcal<br>W : 301g, B: 92g, T: 95g<br>Błonnik :22g, Skrobia : 132g,<br>Sacharoza : 83g, Sód :<br>2750mg, Tł. Nasycone : 47g  | Energia 2332kcal<br>W : 329g, B: 83g, T: 85g<br>Błonnik :27g, Skrobia : 160g,<br>Sacharoza : 83g, Sód :<br>2506mg, Tł. Nasycone : 35g   | Energia 2495kcal<br>W : 353g, B: 88g, T: 96g<br>Błonnik :39g, Skrobia : 160g,<br>Sacharoza : 87g, Sód :<br>2651mg, Tł. Nasycone : 36g  |

| 11.09.2024           |  |  |   |
|----------------------|--|--|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)  | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKROW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Kaszka manna gotowana na mleku 230 ml <b>1, 7</b><br>Serek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Wędlina mieszana 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Kaszka manna gotowana na mleku 230 ml <b>1, 7</b><br>Serek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Dżem 20 g <b>12</b><br>Wędlina mieszana 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Kaszka manna gotowana na mleku 230 ml <b>1, 7</b><br>Serek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Dżem 20 g <b>12</b><br>Wędlina mieszana 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |  |  | Chleb wieloziarnisty 30 g <b>1</b><br>Szynka 20 g<br>Ogórek kiszony 30 g  |
| OBIAD                | Zupa ogórkowa 350 ml<br>Kasza bulgur 50 g<br>Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie śmietanowym 150 g <b>7</b><br>Surówka z marchewką i jabłka 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa ogórkowa 350 ml<br>Kasza bulgur 50 g<br>Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie śmietanowym 150 g <b>7</b><br>Surówka z marchewką i jabłka 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa ogórkowa 350 ml<br>Kasza bulgur 50 g<br>Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie śmietanowym 150 g <b>7</b><br>Surówka z marchewką i jabłka 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   |
| PODWIE CZOREK        |  |  | Jabłko pieczone 150 g   |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Pasta mięsno-twarogowa 25 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Leczo warzywne 170 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Sałata 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Pasta mięsno-twarogowa 25 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Budyń waniliowy 300 g <b>3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                               | Sałata 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Pasta mięsno-twarogowa 25 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Budyń waniliowy 300 g <b>3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                           |
| POSIĘK NOCNY         | Banan 120 g  | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>  | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>   |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 1970kcal<br>W : 272g, B: 103g, T: 63g<br>Błonnik :30g, Skrobia : 111g,<br>Sacharoza : 52g, Sód :<br>2837mg, Tł. Nasycone : 26g   | Energia 2053kcal<br>W : 297g, B: 106g, T: 54g<br>Błonnik :20g, Skrobia : 119g,<br>Sacharoza : 66g, Sód :<br>2642mg, Tł. Nasycone : 25g   | Energia 2352kcal<br>W : 355g, B: 121g, T: 62g<br>Błonnik :35g, Skrobia : 144g,<br>Sacharoza : 72g, Sód :<br>3291mg, Tł. Nasycone : 28g  |

| 12.09.2024           |   |  |  |
|----------------------|---|--|--|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)   |
| ŚNIADANIE            | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy 25 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml<br><b>1, 7</b><br>Twarożek chudy 25 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy 25 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |   |  | Owoc 150 g   |
| OBIAD                | Krupnik warzywny 300 ml <b>1</b><br>Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g<br>Rumsztyk wieprzowy smażony 140 g<br>Surówka z kapusty białej z marchewką 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Krupnik warzywny 300 ml <b>1</b><br>Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g<br>Rumsztyk wieprzowy pieczony w piecu w sosie ciemnym 140 g <b>1</b><br>Warzywa gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Krupnik warzywny 300 ml <b>1</b><br>Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g<br>Rumsztyk wieprzowy pieczony w piecu w sosie ciemnym 140 g <b>1</b><br>Warzywa gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   |
| PODWIE CZOREK        |   |  | Kisiel truskawkowy 330 ml  |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Sałatka ogórkowa 100 g<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g <b>7</b><br>Wędlina chuda 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Sałatka jarzynowa 150 g <b>7, 3, 9</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                 | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g <b>7</b><br>Wędlina chuda 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Kluski lane na mleku 300 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                  | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g <b>7</b><br>Wędlina chuda 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Kluski lane na mleku 300 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                      |
| POSIŁEK NOCNY        | Jogurt czekoladowy 140 g <b>7</b>   | Jogurt wegański 140 g  | Jogurt wegański 140 g  |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 2175kcal<br>W : 285g, B: 86g, T: 87g<br>Błonnik :26g, Skrobia : 154g,<br>Sacharoza : 43g, Sód :<br>2883mg, Tł. Nasycone : 35g   | Energia 2047kcal<br>W : 275g, B: 85g, T: 75g<br>Błonnik :21g, Skrobia : 155g,<br>Sacharoza : 43g, Sód :<br>2549mg, Tł. Nasycone : 37g  | Energia 2261kcal<br>W : 316g, B: 91g, T: 83g<br>Błonnik :33g, Skrobia : 161g,<br>Sacharoza : 60g, Sód :<br>2654mg, Tł. Nasycone : 38g  |

| 13.09.2024           |   |  |   |
|----------------------|---|--|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Płatki owsiane gotowane na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Wędlina mieszana 40 g<br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor 60 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Wędlina mieszana 40 g<br>hummus 20 g <b>7</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor 60 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Wędlina mieszana 40 g<br>hummus 20 g <b>7</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor 60 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |   |  | Sałatka z pomidora, mozzarelli ze słonecznikiem 150 g   |
| OBIAD                | Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml<br>Pierogi leniwe z kwaśną śmietaną 220 g <b>1, 3, 7</b><br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie chrzanowym 120 g <b>4</b><br>Ogórek kiszony 80 g <b>12</b><br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie chrzanowym 120 g <b>4</b><br>Ogórek kiszony 80 g <b>12</b><br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |
| PODWIE CZOREK        |   |  | Gruszka 130 g   |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Pasta rybna 40 g <b>4</b><br>Szynka chuda 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Ryż z mussem jabłkowym 150 g <b>12</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Pasta rybna 40 g <b>4</b><br>Szynka chuda 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Ryż z mussem jabłkowym 150 g <b>12</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Sałata 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Pasta rybna 40 g <b>4</b><br>Szynka chuda 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Ryż z mussem jabłkowym 150 g <b>12</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml   |
| POSIŁEK NOCNY        | herbatniki 30 g <b>1</b>  | Kefir naturalny 250 g <b>7</b><br>Biszkopty 30 g <b>1</b>  | Kefir naturalny 250 g <b>7</b><br>Biszkopty 30 g <b>1</b>   |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 2055kcal<br>W : 310g, B: 86g, T: 64<br>Błonnik :30g, Skrobia : 178g,<br>Sacharoza : 53g, Sód :<br>2386mg, Tł. Nasycone : 28g  | Energia 2260kcal<br>W : 307g, B: 118g, T: 70g<br>Błonnik :22g, Skrobia : 164g,<br>Sacharoza : 54g, Sód :<br>2727mg, Tł. Nasycone : 27g   | Energia 2432kcal<br>W : 337g, B: 131g, T: 75g<br>Błonnik :34g, Skrobia : 164g,<br>Sacharoza : 56g, Sód :<br>3092mg, Tł. Nasycone : 29g  |

| 14.09.2024           |   |  |   |
|----------------------|---|--|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Musli na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Wędlina mieszana chuda 40 g<br>Sałata 5 g<br>Sałatka szwedzka 80 g <b>10</b><br>Parówka gotowana drobiowa 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Musli na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek biały chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Wędlina mieszana chuda 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Parówka gotowana drobiowa 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Musli na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek biały chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Wędlina mieszana chuda 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Parówka gotowana drobiowa 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |   |  | Jabłko gotowane 150 g   |
| OBIAD                | Żurek 300 ml <b>1, 7</b><br>Gotowane ziemniaki 150 g<br>Sztuka mięsa wieprzowego pieczona w piecu w sosie chrzanowym 150 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Żurek 300 ml <b>1, 7</b><br>Gotowane ziemniaki 150 g<br>Sztuka mięsa wieprzowego pieczona w piecu w sosie chrzanowym 150 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Żurek 300 ml <b>1, 7</b><br>Gotowane ziemniaki 150 g<br>Sztuka mięsa wieprzowego pieczona w piecu w sosie chrzanowym 150 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |
| PODWIECZOREK         |   |  | Kisiel z owocami 330 ml   |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Paszтет drobiowy pieczony 30 g<br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Jogurt owocowy 150 g <b>7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Pasta warzywna 20 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Kluseczki na mleku 150 g <b>7, 1, 3</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Pasta warzywna 20 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Kluseczki na mleku 150 g <b>7, 1, 3</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml  |
| POSIŁEK NOCNY        | Owoc 150 g  | Jogurt naturalny 140 g <b>7</b>  | Jogurt naturalny 140 g <b>7</b>   |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 2289cal<br>W : 302g, B: 107g, T: 85g<br>Błonnik :32g, Skrobia : 161g,<br>Sacharoza : 60g, Sód :<br>2597mg, Tł. Nasycone : 37g   | Energia 2243kcal<br>W : 286g, B: 105g, T: 83g<br>Błonnik :24g, Skrobia : 163g,<br>Sacharoza : 53g, Sód :<br>2201mg, Tł. Nasycone : 36g   | Energia 2450kcal<br>W : 319g, B: 111g, T: 94g<br>Błonnik :35g, Skrobia : 163g,<br>Sacharoza : 60g, Sód :<br>2307mg, Tł. Nasycone : 37g  |

| 15.09.2024           |   |   |  |
|----------------------|---|---|--|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)   |
| ŚNIADANIE            | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7<br>Twarożek biały chudy 30 g 7<br>Szynka drobiowa mieszana 40 g<br>Jajko gotowane 56 g 3<br>Sałata 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Masło 10 g 7<br>Chleb baltonowski 80 g 1<br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7<br>Twarożek biały chudy 30 g 7<br>Szynka drobiowa mieszana 40 g<br>Jajko gotowane 56 g 3<br>Sałata 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Masło 10 g 7<br>Chleb pszenny 80 g 1<br>Herbata napar bez cukru 250 ml     | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7<br>Twarożek biały chudy 30 g 7<br>Szynka drobiowa mieszana 40 g<br>Jajko gotowane 56 g 3<br>Sałata 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Masło 10 g 7<br>Chleb wieloziarnisty 80 g 1<br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |   |   | Chleb wieloziarnisty 30 g 1<br>Ser żółty 20 g 7<br>pomidor 20 g  |
| OBIAD                | Rosół z makaronem 300 ml 1, 9<br>Ryż biały gotowany 50 g<br>Udko gotowane w sosie potrawkowym 200 g 1, 7<br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Rosół z makaronem 300 ml 1, 9<br>Ryż biały gotowany 50 g<br>Udko gotowane w sosie potrawkowym 200 g 1, 7<br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Rosół z makaronem 300 ml 1, 9<br>Ryż biały gotowany 50 g<br>Udko gotowane w sosie potrawkowym 200 g 1, 7<br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |
| PODWIE CZOREK        |   |   | Jabłko gotowane 150 g  |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7<br>Wędlina chuda mieszana 40 g<br>Masło 10 g 7<br>Chleb baltonowski 80 g 1<br>Jogurt wegański 140 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                 | Sałata 5 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Pomidor mini 50 g<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7<br>Wędlina chuda mieszana 40 g<br>Masło 10 g 7<br>Chleb pszenny 80 g 1<br>Kaszka kukurydziana na mleku 240 g 7<br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Pomidor mini 50 g<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7<br>Wędlina chuda mieszana 40 g<br>Masło 10 g 7<br>Chleb pszenny 80 g 1<br>Kaszka kukurydziana na mleku 240 g 7<br>Herbata napar bez cukru 250 ml    |
| POSIŁEK NOCNY        | Owoc 150 g  | Jogurt wegański 140 g   | Jogurt wegański 140 g  |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 2321kcal<br>W : 334g, B: 101g, T: 75g<br>Błonnik :28g, Skrobia : 184g,<br>Sacharoza : 48g, Sód :<br>2591mg, Tł. Nasycone : 36g  | Energia 2323kcal<br>W : 324g, B: 97g, T: 77g<br>Błonnik :21g, Skrobia : 189g,<br>Sacharoza : 46g, Sód :<br>2490mg, Tł. Nasycone : 40g   | Energia 2712kcal<br>W : 378g, B: 111g, T: 97g<br>Błonnik :36g, Skrobia : 214g,<br>Sacharoza : 50g, Sód :<br>2987mg, Tł. Nasycone : 46g   |

**Alergeny:**

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe i produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/ w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne