

	Diety	11.12 środa	12.12 czwartek	13.12.2024	14.12 sobota
śniadanie	z ograniczonej ilości węglowodanów	Kefir 150ml, żywiecka 40g, jajko got. 1 szt., papryka 50g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,3,7	Jogurt naturalny 150ml, pasta kanapkowa z wędzonką 60g, kielbasa kanapkowa 20g, ogórek 50g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,7	Maślanka 150ml, twaróg biały 90g, humus 30g, sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,7	Kefir 150ml, szynka staropolska 40g., jajko got 1 szt., masło 15g, pomidor 50g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,3,7
	lekkostrawna wątrobowa	płatki owsiane na mleku 350ml, żywiecka 40g, jajko got 1 szt., pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	kasza manna na mleku 350ml, pasta kanapkowa z wędzonką 60g, kielbasa kanapkowa 20g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	płatki jęczmienne na mleku 350ml, twaróg biały 90g, dżem 25g, sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	płatki jaglane na mleku 350ml, szynka staropolska 40g, jajko got 1 szt., masło 15g, pomidor 50g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7
II śniadanie	II śniadanie/ cukrzyca	pieczywo razowe, szynka wiejska 30g A:1	pieczywo razowe, schab pieczony 30g A:1	pieczywo razowe, pasta z fasoli 30g A:1	pieczywo razowe, twarożek zielony 30g A:1,7
obiad	z ograniczonej ilości węglowodanów	grochówka na wędzonce 350ml, indyk w warzywach 150g, makaron 180g, sur z marchewki z chrzanem 200g, kompot A:1,3,9	zupa koperkowa z ziemn. 350ml, łopatka marynowana duszona 90g, kasza gryczana 180g, sur z czerwonej kapusty 200g, kompot A:1, 7,9	ryżanka z zieleniną 350 ml, filet z miruny gotowany 110g, sur z kiszonej kapusty 200g, ziemniaki 200g, kompot A:1,4,9	zupa ogórkowa 350ml, knedle 250g podane z jogurtem, jabłko 1 szt., kompot A:1,7,9
	lekkostrawna wątrobowa	zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml, indyk w warzywach 150g, makaron 180g, kalafior na parze z oliwą 200g, kompot A:1,3,9	zupa koperkowa z ziemn. 350ml, łopatka marynowana duszona 90g, kasza gryczana 180g, buraczki 200g, kompot A:1, 7,9	ryżanka z zieleniną 350 ml, filet z miruny gotowany 110g, brokuł na parze z oliwą 200g, ziemniaki 200g, kompot A:1,4,9	zupa z białych warzyw 350ml, knedle 250g podane z jogurtem, jabłko pieczone, kompot A:1,7,9
Podwieczorek	podwieczorek	serek homogenizowany A:7	kisiel z owocami	jogurt A:7	owoc
kolacja	z ograniczonej ilości węglowodanów	kielbasa kanapkowa.40g, humus 30g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7	Szynka drobiowa 40g, twarożek 30g, ogórek 50g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,4,7	Pasta rybno serowa 60g, jajko got 1 szt., papryka 50g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,3,4,7	kielbasa krakowska 40g, twarożek śm 30g, masło 15g, ogórek 50g, pieczywo razowe 15g, herbata A:1,7
	lekkostrawna wątrobowa	kielbasa kanapkowa.40g, ser biały 40g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7	Szynka drobiowa 40g, Twarożek 30g pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Pasta rybno serowa 60g, Jajko got 1 szt., pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,4,7	kielbasa krakowska 40g, twarożek śm 30g, masło 15g, pomidor 50g, pieczywo pszenne 15g, herbata A:1,7

15.12 niedziela	śniadanie	Diety	16.12 poniedziałek	17.12 wtorek	18.12 środa
Jogurt 150ml, kielbasa kanapkowa 40g, ser biały z koperkiem 30g, papryka 50g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A: 1,3,7		z ogr łatwoprzys wajalnych węglowoda nów	Maślanka 150ml, parówki z szynki 2 szt., szynka w siatce 20g, ketchup 20g,ogórek 50g, masło 15g, pieczywo razowe 150g herbata A:1,7	Jogurt naturalny 150ml, twaróg biały 90g, jabłko, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo razowe 150g herbata A:1,7	Kefir 150ml, szynkowa 40g, twarożek szpinakowy 30g,masło 15g, sałatka jarzynowa 100g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,3,7
zacierka na mleku 350ml, kielbasa kanapkowa 40g, ser biały z koperkiem 30g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A: 1,3,7		lekkostraw nałwątrob owa	płatki jęczmienne na mleku 350ml, parówki z szynki 2 szt., szynka w siarce 20g, ketchup 20g,pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g herbata A:1,7	Kasza kukurydziana na mleku 350ml, twaróg biały 90g, dżem 25g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g herbata A:1,7	płatki ryżowe na ml 350ml, szynkowa 40g, twarożek szpinakowy 30g, masło 15g, sałatka jarzynowa 100g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7
pieczywo razowe, szynka wiejska 30g A:1	II śniadanie	II śniadanie/ cukrzyca	pieczywo razowe, szynka wójtka 30g A:1	pieczywo razowe, polędwica sopocka 30g A:1	pieczywo razowe, kielbasa kanapkowa 30g A:1,7
Zupa z fasolki szparagowej 350 ml udko pieczone 140g, ryż brązowy 170g, sur z marchewki i jabłka 200g, kompot A:1,3,7,9	obiad	z ogr łatwoprzysw ajalnych węglowodan ów	zupa selerowa 350ml, gołąbki francuskie 90g w sosie pomidorowym 50g, sur z pora z marchewką i jabłkiem 200g, ziemniaki 170g, kompot A:1,3,7,9	zupa brokułowa 350ml, placki ziemniaczane 200g sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 180g, sur z pekinki 200g, kompot A:1,3,7,9	szczawiowa z jajem 350ml, pieczeń po polsku z natką pietruszki 100g w sosie jasnym 50g, sur z marchewki i jabłka 120g, kasza jęczmienna 170g, kompot A:1,3,7,9
Zupa krem z dyni z zacierką 350 ml udko gotowane 140g, ryż170g, marchewka gotowana 120g, kompot A:1,3,7,9		lekkostrawna łwątrobowa	zupa selerowa 350ml, pulpecik wieprzowy 90g w sosie pomidorowym 50g, kalafior got z oliwą 200g, ziemniaki 170g, kompot A:1,3,7,9	zupa brokułowa 350ml, placki ziemniaczane na parze 200g sos jarski z cukinią, fasolką szparagową i pomidorami 180g, bukiet warzyw na rze 200g, kompot A:1,3,7,9	zupa łazankowa 350ml, pieczeń po polsku z natką pietruszki 100g w sosie jasnym 50g, marchewka gotowana 120g, kasza jęczmienna 170g, kompot A:1,3,7,9
galaretka z owocami	Podwieczerek	podwieczorek	kefir A:7	kefir A:7	jogurt A:7
pierś z indyka wędzona 40g, pasta warzywna 30g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,7	kolacja	z ogr łatwoprzysw ajalnych węglowodan ów	ser żółty 40g, szynka firmowa 20g, papryka 50g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,7	szynka galicyjska 40g, serek ziołowy 30g, sałatka z pomidorem 70g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,7	szynka drobiowa 40g, pomidor 50g, masło 15g, jajko got 1 szt, pieczywo razowe, herbata 150g, herbata A:1,3,7
pierś z indyka wędzona 40g, pasta warzywna 30g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7		lekkostrawna łwątrobowa	Szynka firmowa 40g, pasta kanap.k diet 30g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	szynka galicyjska 40g, serek ziołowy 30g, sałatka z pomidorem 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	szynka drobiowa 40g, jajko got. 1 szt, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne, herbata 150g, herbata A:1,3,7
					Teresa Studzińska

Cyfry oznaczają alergeny zawarte w potr.

19.12 czwartek	20.12 piątek
Maślanka 150ml, szynka drobiowa 40g, serek śmietankowy 30g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A: 1,7,9	Jogurt 150 ml, ser biały 70g, pasta z warzyw 30g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata Al: 1,7
kasza manna na ml 350ml, szynka drobiowa 40g, serek śmietankowy 30g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A: 1,7,9	Płatki jaglane na mleku 350 ml, ser biały 70g, pasta z warzyw 30g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata Al: 1,7
pieczywo razowe, szynka staropolska 30g	pieczywo razowe, pasta warzywna 30g A:1,9
zupa pejszanka z ziemniakami, pomidorem i porzem 350ml, szynka pieczona 90g w sosie piecz., sur z białej kapusty z koprem 120g, ryż brązowy 170g, kompot A:1,7	krupnik z zieleniną 350ml, klopsik rybny 90g w sosie koperkowym 50g, sur z kiszzonej kapusty z olejem 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,3,4,7,9
zupa pejszanka z ziemniakami, pomidorem i porzem 350ml, szynka pieczona 90g w sosie piecz., cukinia grillowana 120g, ryż 170g, kompot A:1,7	krupnik z zieleniną 350ml, klopsik rybny 90g w sosie koperkowym 50g, kalafior got. 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,3,4,7,9
owoc	koktajl mleczno owocowy A:7
wędzonka krotoszyńska 40g, serek kiri 20g, sałata 10g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,7	Pasta jajeczna 70g, sałatka z fasol szparag cukinii i kaszy kuskus z oliwą 100g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A: 1,3,7
wędzonka krotoszyńska 40g, serek kiri 20g, sałata 10g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Pasta jajeczna 70g, sałatka z fasol szparag, cukinii, kaszy kuskus z oliwą 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A: 1,7

awach- zgodnie z wykazem alergenów