

Dzień 21.12.2023 Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta cukrzyca
Śniadanie	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt. Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Szynka 50g Serek śmietankowy ² 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt. Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Szynka 50g Serek śmietankowy ² 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt naturalny ² 1szt. Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Szynka 50g Serek śmietankowy ² 1szt.
OWOC	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Grejpfrut ½ szt.
2 śniadanie			Chleb razowy ¹ 50g, masło ² 10g Ser topiony plaster ² 1szt.
Obiad	Grochówka ³ 350ml Makaron ¹ 200g Sos boloński ^{1,2,3} 200g	Zupa z zielonego groszku ^{1,2,3} 350ml Makaron ¹ 200g Sos boloński ^{1,2,3} 200g	Zupa z zielonego groszku ^{1,2,3} 350ml Makaron RAZOWY ¹ 200g Sos boloński ^{1,2,3} 200g
Podwieczorek	Mini rogalik ^{1,2,4} 1szt.	Mini rogalik ^{1,2,4} 1szt.	Sok warzywny 1szt.
Kolacja	Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Ogórek konserwowy 50g Ser żółty ² 50g Szynka 30g	Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Ogórek zielony 50g Serek topiony kremowy 2szt. Szynka 30g	Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Ogórek konserwowy 50g Ser żółty ² 50g Szynka 30g

ALERGENY:

1 – gluten	7 – skorupiaki
2 – mleko	8 – orzechy
3 – seler	9 – gorczyca
4 – jaja	10 – dwutlenek siarki i siarczany
5 – ryby	11 – łubin
6 – soja	12 – mięczaki

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.



Dzień 22.12.2023 Piątek	Dieta podstawowa	Dieta fatwostrawna	Dieta cukrzyca
Śniadanie	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Serek ziołowy ² 50g Miód 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Serek ziołowy ² 50g Miód 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt naturalny ² 1szt Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Serek ziołowy ² 50g Szynka 30g
OWOC	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.
2 śniadanie			Chleb razowy ¹ 50g, masło ² 10g Serek topiony kremowy ² 1szt.
Obiad	Zupa chińska z makaronem ^{1,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Jajo sadzone ⁴ 2szt. Fasolka szparagowa 120g	Zupa chińska z makaronem ^{1,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Jajo sadzone ⁴ 2szt. Kalafior 120g ŻOŁĄDKOWA: Omlet z białek⁴ 2szt.	Zupa chińska z makaronem ^{1,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Jajo sadzone ⁴ 2szt. Fasolka szparagowa 120g
Podwieczorek	Kaszka manna z owocami ^{1,2} 1szt.	Kaszka manna z owocami ^{1,2} 1szt.	Zielone smoothie 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Pasta z pieczonej ryby ^{2,5} 50g Ser topiony plaster ² 1szt.	Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Pasta z pieczonej ryby ^{2,5} 50g Ser topiony plaster ² 1szt.	Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Pasta z pieczonej ryby ^{2,5} 50g Ser topiony plaster ² 1szt.

ALERGENY:

1 – gluten	7 – skorupiaki
2 – mleko	8 – orzechy
3 – seler	9 – gorczyca
4 – jaja	10 – dwutlenek siarki i siarczany
5 – ryby	11 – tubin
6 – soja	12 – mięczaki

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.



Dzień 23.12.2023 Sobota	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta cukrzyca
Śniadanie	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Paszтет lekki ^{1,2,6} 50g Serek śmietankowy ² 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Paszтет lekki ^{1,2,6} 50g Serek śmietankowy ² 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt naturalny ² 1szt Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Paszтет lekki ^{1,2,6} 50g Serek śmietankowy ² 1szt.
OWOC	Gruszka 1szt.	Banan 1szt.	Gruszka 1szt.
2 śniadanie			Chleb razowy ¹ 50g, masło ² 10g Szynka 25g
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami ^{1,2,3} 350ml Ryż 200g Sos meksykański ^{1,2,3} 200g	Jarzynowa z ziemniakami ^{1,2,3} 350ml Ryż 200g Sos meksykański lekki ^{1,2,3} 200g	Jarzynowa z ziemniakami ^{1,2,3} 350ml Ryż 200g Sos meksykański lekki ^{1,2,3} 200g
Podwieczorek	Babka piaskowa ^{1,2,4} 50g	Babka piaskowa ^{1,2,4} 50g	Pieczone warzywa 100g Dip jogurtowy ² 50g
Kolacja	Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Sałatka makaronowa ^{1,2} 150g Szynka 30g	Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Sałatka makaronowa ^{1,2} 150g Szynka 30g	Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Sałatka makaronowa ^{1,2} 150g Szynka 30g

ALERGENY:

1 – gluten	7 – skorupiaki
2 – mleko	8 – orzechy
3 – seler	9 – gorczyca
4 – jaja	10 – dwutlenek siarki i siarczany
5 – ryby	11 – tulin
6 – soja	12 – mięczaki

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.



Dzień 24.12.2023 Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta cukrzyca
Śniadanie	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Twaróg ² 50g Dżem 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Twaróg ² 50g Dżem 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt naturalny ² 1szt Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Twaróg ² 50g Ser topiony trójkąt ² 1szt.
OWOC	Mandarynka 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Mandarynka 1szt.
2 śniadanie			Chleb razowy ¹ 50g, masło ² 10g Jajo gotowane ⁴ 1szt.
Obiad	Krem pieczarkowy ^{1,2,3} 350ml Pierogi z kapustą i grzybami ^{1,2} 4szt. Ryba smażona ^{1,2,4,5} 120g Kapusta kiszona gotowana 120g	Krem pieczarkowy ^{1,2,3} 350ml Pierogi z serem na słodko ^{1,2} 4szt. Ryba gotowana ⁵ 120g Sos porowy ^{1,2,3} 120g Marchewka gotowana ² 120g	Krem pieczarkowy ^{1,2,3} 350ml Pierogi z kapustą i grzybami ^{1,2} 4szt. Ryba gotowana ⁵ 120g Sos porowy ^{1,2,3} 120g Kapusta kiszona gotowana 120g
Podwieczorek	Piernik z lukrem ^{1,2} 1szt.	Piernik ^{1,2} 1szt.	Piernik ^{1,2} 1szt.
Kolacja	herbata 300ml Barszcz ^{1,2,3} 200ml Kroket z ciasta francuskiego z farszem pieczarkowym ^{1,2} 1szt. Ryba po grecku ^{3,5} 150g	herbata 300ml Barszcz ^{1,2,3} 200ml Tortilli z warzywami i serkiem śmietankowym ^{1,2} 1szt. Ryba po grecku ^{3,5} 150g	herbata 300ml Barszcz ^{1,2,3} 200ml Kroket z ciasta francuskiego z farszem pieczarkowym ^{1,2} 1szt. Ryba po grecku ^{3,5} 150g

ALERGENY:

1 – gluten	7 – skorupiaki
2 – mleko	8 – orzechy
3 – seler	9 – gorczyca
4 – jaja	10 – dwutlenek siarki i siarczany
5 – ryby	11 – tulin
6 – soja	12 – mięczaki

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.



Dzień 25.12.2023 Poniedziałek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta cukrzyca
Śniadanie	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Parówka 1szt. Ketchup 1szt. Ser topiony trójkąt ² 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Parówka 1szt. Ketchup 1szt. Ser topiony trójkąt ² 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt naturalny ² 1szt Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Parówka 1szt. Ketchup 1szt. Ser topiony trójkąt ² 1szt.
OWOC	Gruszka 1szt.	Banan 1szt.	Gruszka 1szt.
2 śniadanie			Chleb razowy ¹ 50g, masło ² 10g Serek śmietankowy ² 1szt.
Obiad	Rosół z makaronem ^{1,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Karkówka pieczona 120g Sos pieczeniowy ^{1,2} 120g Kapusta czerwona gotowana 120g	Rosół z makaronem ^{1,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Szynka gotowana 120g Sos pieczeniowy ^{1,2} 120g Bukiet warzyw 120g	Rosół z makaronem ^{1,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Szynka gotowana 120g Sos pieczeniowy ^{1,2} 120g Bukiet warzyw 120g
Podwieczorek	Mus owocowy 1szt.	Mus owocowy 1szt.	Sok warzywny 1szt.
Kolacja	Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Galantyna mięsna 150g	Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Galantyna mięsna 150g	Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Galantyna mięsna 150g

ALERGENY:

1 – gluten	7 – skorupiaki
2 – mleko	8 – orzechy
3 – seler	9 – gorczyca
4 – jaja	10 – dwutlenek siarki i siarczany
5 – ryby	11 – tulin
6 – soja	12 – mięczaki

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.



Dzień 26.12.2023 Wtorek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta cukrzyca
Śniadanie	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zelenina) 50g Jajo gotowane ⁴ 1szt. Szynka 50g	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zelenina) 50g Jajo gotowane ⁴ 1szt. Szynka 50g ŻOŁĄDKOWA: Omlet z białek⁴ 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt naturalny ² 1szt Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zelenina) 50g Jajo gotowane ⁴ 1szt. Szynka 50g
OWOC	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Kiwi 1szt.
2 śniadanie			Chleb razowy ¹ 50g, masło ² 10g Ser żółty ² 25g
Obiad	Żurek lekki ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Kotlet drobiowy smażony ^{1,4} 120g Surówka z białej kapusty ² 120g	Żurek lekki ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Kotlet drobiowy gotowany 120g Sos chrzanowy ^{1,2,3} 120g Brokuł 120g	Żurek lekki ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Kotlet drobiowy gotowany 120g Sos chrzanowy ^{1,2,3} 120g Brokuł 120g
Podwieczorek	Granola z jogurtem naturalnym i owocami b/c ^{1,2} 200g	Granola z jogurtem naturalnym i owocami b/c ^{1,2} 200g	Granola z jogurtem naturalnym i owocami b/c ^{1,2} 200g
Kolacja	Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Papryka 50g Pasta twarogowo-warzywna ^{2,3,4} 50g Miód 1szt.	Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Pasta twarogowo-warzywna ^{2,3,4} 50g Miód 1szt.	Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Papryka 50g Pasta twarogowo-warzywna ^{2,3,4} 50g Szynka 30g

ALERGENY:

1 – gluten	7 – skorupiaki
2 – mleko	8 – orzechy
3 – seler	9 – gorczyca
4 – jaja	10 – dwutlenek siarki i siarczany
5 – ryby	11 – łubin
6 – soja	12 – mięczaki

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.



Dzień 27.12.2023 Środa	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta cukrzyca
Śniadanie	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielonina) 50g Szynka 50g Serek topiony z papryką ² 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielonina) 50g Szynka 50g Serek topiony kremowy ² 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt naturalny ² 1szt Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielonina) 50g Szynka 50g Serek topiony z papryką ² 1szt.
OWOC	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Grejpfrut ½ szt.
2 śniadanie			Chleb razowy ¹ 50g, masło ² 10g Serek śmietankowy ² 1szt.
Obiad	Krem z zielonych warzyw ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Shoarma smażona 120g Surówka z marchewką ² 120g	Krem z zielonych warzyw ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Shoarma gotowana 120g Sos pietruszkowy ^{1,2,3} 120g Warzywa paski ³ 120g	Krem z zielonych warzyw ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Shoarma gotowana 120g Sos pietruszkowy ^{1,2,3} 120g Warzywa paski ³ 120g
Podwieczerek	Biszkopt z musem malinowym b/c ² 1szt.	Biszkopt z musem malinowym b/c ² 1szt.	Biszkopt z musem malinowym b/c ² 1szt.
Kolacja	Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Sałatka jarzynowa ^{2,3,4} 150g Szynka 30g	Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Sałatka jarzynowa ^{2,3,4} 150g Szynka 30g	Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Sałatka jarzynowa ^{2,3,4} 150g Szynka 30g

ALERGENY:

1 – gluten	7 – skorupiaki
2 – mleko	8 – orzechy
3 – seler	9 – gorczyca
4 – jaja	10 – dwutlenek siarki i siarczany
5 – ryby	11 – tulin
6 – soja	12 – mięczaki

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.



Dzień 28.12.2023 Czwartek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta cukrzyca
Śniadanie	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zelenina) 50g Serek czosnkowy ² 50g Dżem 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zelenina) 50g Serek czosnkowy ² 50g Dżem 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt naturalny ² 1szt Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zelenina) 50g Serek czosnkowy ² 50g Szynka 30g
OWOC	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.
2 śniadanie			Chleb razowy ¹ 50g, masło ² 10g Szynka 30g
Obiad	Kapuśniak ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Kotlet mielony gotowany ^{1,4} 120g Sos koperkowy ^{1,2,3} 120g Buraczki 120g	Krem z białych warzyw ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Kotlet mielony gotowany ^{1,4} 120g Sos koperkowy ^{1,2,3} 120g Buraczki 120g	Krem z białych warzyw ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Kotlet mielony gotowany ^{1,4} 120g Sos koperkowy ^{1,2,3} 120g Buraczki 120g
Podwieczorek	Deser warstwowy z budyniem waniliowym, herbatnikami i owocami b/c ^{1,2} 200g	Deser warstwowy z budyniem waniliowym, herbatnikami i owocami b/c ^{1,2} 200g	Deser warstwowy z budyniem waniliowym, herbatnikami i owocami b/c ^{1,2} 200g
Kolacja	Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Pasta z wędliny ² 50g Ser topiony plaster ² 1szt.	Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Pasta z wędliny ² 50g Ser topiony plaster ² 1szt.	Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Pasta z wędliny ² 50g Ser topiony plaster ² 1szt.

ALERGENY:

1 – gluten	7 – skorupiaki
2 – mleko	8 – orzechy
3 – seler	9 – gorczyca
4 – jaja	10 – dwutlenek siarki i siarczany
5 – ryby	11 – tulin
6 – soja	12 – mięczaki

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.



Dzień 29.12.2023 Piątek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta cukrzyca
Śniadanie	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Jajecznica ⁴ 100g Serek śmietankowy ² 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Jajecznica ⁴ 100g Serek śmietankowy ² 1szt. ŻOŁĄDKOWA: Jajecznica z białek⁴ 100g	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt naturalny ² 1szt Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Jajecznica ⁴ 100g Serek śmietankowy ² 1szt.
OWOC	Gruszka 1szt.	Banan 1szt.	Gruszka 1szt.
2 śniadanie			Chleb razowy ¹ 50g, masło ² 10g Serek śmietankowy ² 1szt.
Obiad	Krupnik z kaszą ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Gzik ² 200g Cebulka 15g	Krupnik z kaszą ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Gzik ² 200g	Krupnik z kaszą ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Gzik ² 200g Cebulka 15g
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z owocami ^{1,2,4} 1szt.	Ciasto drożdżowe z owocami ^{1,2,4} 1szt.	Owocowo-warzywne smoothie 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Papryka 50g Pasta z tuńczyka ^{2,3,4,5} 50g Ser topiony trójkąt ² 1szt.	Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Ogórek zielony 50g Pasta z tuńczyka ^{2,3,4,5} 50g Ser topiony trójkąt ² 1szt.	Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Papryka 50g Pasta z tuńczyka ^{2,3,4,5} 50g Ser topiony trójkąt ² 1szt..

ALERGENY:

1 – gluten	7 – skorupiaki
2 – mleko	8 – orzechy
3 – seler	9 – gorczyca
4 – jaja	10 – dwutlenek siarki i siarczany
5 – ryby	11 – tubin
6 – soja	12 – mięczaki

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.



Dzień 30.12.2023 Sobota	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta cukrzyca
Śniadanie	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Serek chrzanowy ² 50g Szynka 30g	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Serek chrzanowy ² 50g Szynka 30g	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt naturalny ² 1szt Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zielenina) 50g Serek chrzanowy ² 50g Szynka 30g
OWOC	Mandarynka 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Mandarynka 1szt.
2 śniadanie			Chleb razowy ¹ 50g, masło ² 10g Paszтет lekki ^{1,2,6} 25g
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{1,2,3} 350ml Kasza ¹ 200g Sos myśliwski ^{1,2} 200g	Pomidorowa z makaronem ^{1,2,3} 350ml Kasza ¹ 200g Sos myśliwski lekki ^{1,2} 200g	Pomidorowa z makaronem ^{1,2,3} 350ml Kasza ¹ 200g Sos myśliwski lekki ^{1,2} 200g
Podwieczorek	Koktajl mleczny owocowy b/c ² 250ml	Koktajl mleczny owocowy b/c ² 250ml	Koktajl mleczny owocowy b/c ² 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Metka 50g Miód 1szt.	Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Szynka 50g Miód 1szt.	Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Pomidor 50g Szynka 50g Ser topiony plaster ² 1szt.

ALERGENY:

1 – gluten	7 – skorupiaki
2 – mleko	8 – orzechy
3 – seler	9 – gorczyca
4 – jaja	10 – dwutlenek siarki i siarczany
5 – ryby	11 – tulin
6 – soja	12 – mięczaki

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.



Dzień 31.12.2023 Niedziela	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta cukrzyca
Śniadanie	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zelenina) 50g Szynka 50g Serek śmietankowy ² 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt owocowy ² 1szt Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zelenina) 50g Szynka 50g Serek śmietankowy ² 1szt.	Kawa zbożowa ¹ 300ml Jogurt naturalny ² 1szt Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, Mix warzyw (ogórek/pomidor + zelenina) 50g Szynka 50g Serek śmietankowy ² 1szt.
OWOC	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Kiwi 1szt.
2 śniadanie			Chleb razowy ¹ 50g, masło ² 10g Ser topiony trójkąt ² 1szt.
Obiad	Jarzynowa z soczewicą ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Kotlet schabowy ^{4,4} 120g Surówka meksykańska ² 120g	Jarzynowa z soczewicą ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Filet drobiowy gotowany 120g Sos musztardowy ^{1,2,3,9} 120g Kalafior 120g	Jarzynowa z soczewicą ^{1,2,3} 350ml Ziemniaki ² 200g Filet drobiowy gotowany 120g Sos musztardowy ^{1,2,3,9} 120g Kalafior 120g
Podwieczorek	Jabłecznik ^{1,2} 1szt.	Jabłecznik ^{1,2} 1szt.	Wafle ryżowe 2szt. Hummus 50g
Kolacja	Chleb pszenno-żytni ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Ogórek zielony 50g Rolada drobiowa z marchewką i brokułem 150g	Chleb pszenny ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Ogórek zielony 50g Rolada drobiowa z marchewką i brokułem 150g	Chleb razowy ¹ 100g, masło ² 15g, herbata 300ml Ogórek zielony 50g Rolada drobiowa z marchewką i brokułem 150g

ALERGENY:

1 – gluten	7 – skorupiaki
2 – mleko	8 – orzechy
3 – seler	9 – gorczyca
4 – jaja	10 – dwutlenek siarki i siarczany
5 – ryby	11 – tulin
6 – soja	12 – mięczaki

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.

