

| <b>16.09.2024</b>                                                                                                                  | <b>Dieta ogólna</b>                                                                                                                    | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Dieta cukrzycowa</b>                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                   | Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza perłowa na mleku 300g(2,6), mielonka tyrolska 60g (2,4,7), jajko 60g (1), jabłko, herbata 250g.     | Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza perłowa na mleku 300g(2,6), mielonka tyrolska 60g (2,4,7), serek kanapkowy 40g(2), jabłko ,herbata 250g.                                                                        | Chleb razowy 100g(60, masło 20g(2), mielonka tyrolska 60g (2,4,7), serek kanapkowy 40g(2), jabłko, herbata 250g.                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                       | Zupa pieczarkowa z makaronem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, bigos 200g (2,4,6,7), kompot 300g. | Zupa pieczarkowa z makaronem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pierś drobiowa pieczona w sosie z koprem 90g/120g (2,4,6,7), surówka z marchwi i jabłek 100g(2), kompot 300g. | Zupa pieczarkowa z makaronem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pierś drobiowa pieczona w sosie z koprem 90g/120g (2,4,6,7), surówka z marchwi i jabłek 100g(2), kompot 300g. |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                     | Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa biała 60g(2,4,7), wątrobianka 60g (2,4,6,7), ogórek świeży, herbata 300g.                 | Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa biała 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 50g (2,4,6,7), ogórek świeży, herbata 300g.                                                                                       | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa biała 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 50g (2,4,6,7), jogurt naturalny 150g(2), ogórek świeży, herbata 300g.                                                      |
| <b>Wartość odżywcza;</b> Energia 2388 Kcal, Białko 80g ( pochodzenia roślinnego 31,5g),Tłuszcz 93,5g, Węglowodany 323g, Sól 15,8g. |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Alergeny:</b> jaj(1), mleko(2), ryby(3), seler(4), soja(5), gluten(6), musztarda-gorczyca(7), sezam(8).                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |

| <b>17.09.2024</b>                                                                                                          | <b>Dieta ogólna</b>                                                                                                                                                            | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                     | <b>Dieta cukrzycowa</b>                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                           | Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 80g(2), polędwica drobiowa 50g(2,4,7), marmolada 30g, jabłko, kakao 300g.                                                                  | Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 80g(2), polędwica drobiowa 50g(2,4,7), marmolada 30g, jabłko, kakao 300g.                                                               | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), twaróg 80g(2), polędwica drobiowa 50g (2,4,7), jabłko, herbata 250g.                                                                     |
| <b>Obiad</b>                                                                                                               | Kapuśniak z kapusty kiszonej 350g(4,6,7), makaron 180g(6), klops w/p pieczony w sosie pomidorowym 100g/120g (2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych z oliwą 120g, kompot 300g. | Zupa z brokuł ze śmietaną 350g(2,4,6,7), makaron 180(6), klops w/p pieczony w sosie pomidorowym 100g/120g(2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych z oliwą 120g, kompot 300g. | Zupa z brokuł ze śmietaną 350g(2,4,6,7), makaron 180g(6), klops w/p pieczony w sosie pomidorowym 100g/120g(2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych z oliwą 120g, kompot 300g. |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                             | Chleb 150g(6), masło 20g(2), sałatka rybna 60g(3,7), polędwica z pieprzem 60g(2,4,7), ogórek świeży, babka piaskowa 60g(1,2,6), herbata 300g.                                  | Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryba w pomidorach 60g(3,7), polędwica z pieprzem 60g(2,4,7), babka pisakowa(1,2,6), ogórek świeży, herbata 300g.                               | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), ryba w oleju 60g(3,7), polędwica z pieprzem 60g (2,4,7), ogórek świeży, herbata 300g.                                                    |
| <b>Wartość odżywcza;</b> Energia 2574 Kcal, Białko 91g(pochodzenia roślinnego 35g),Tłuszcz 84g, Węglowodany 377g, Sól 11g. |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |
| <b>Alergeny:</b> jaj(1), mleko(2), ryby(3), seler(4), soja(5), gluten(6), musztarda-gorczyca(7), sezam(8).                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |

| <b>18.09.2024</b>                                                                                                                       | <b>Dieta ogólna</b>                                                                                                                                                                     | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                             | <b>Dieta cukrzycowa</b>                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                        | Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g(2), wędlina krakowska 60g(2,4,7), pasztet drobiowy 25g(2,4,7), jabłko, herbata 300g.                                          | Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g, szynka konserwowa 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 25g(2,4,7), jabłko, herbata 300g.                                        | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 25g(2,4,7), jabłko, herbata 300g.                                                               |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, bioderko drobiowe pieczone 1szt, marchewka gotowana z groszkiem 120g(2,6,7), kompot 300g. | Pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, bioderko drobiowe gotowane 1szt, marchewka gotowana z groszkiem 120g(2,6,7), kompot 300g. | Pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, bioderko drobiowe gotowane 1szt, marchewka gotowana z groszkiem 120g(2,6,7), kompot 300g. |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                          | Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g (2,4,7), jajko 60g (1), ogórek świeży, jogurt owocowy 150g(2), babka piaskowa 60g(1,2,6), herbata 300g.                              | Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g(2), babka piaskowa 60g(1,2,6), ogórek świeży, jogurt owocowy 150g(2), herbata 300g.                  | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g(2), ogórek świeży, jogurt naturalny 150g(2), herbata 300g.                                    |
| <b>Wartość odżywcza;</b> Energia 2497,7 Kcal, Białko 87,6g ( pochodzenia roślinnego 31,3g),Tuszcz 91,3g, Węglowodany 383,2g, Sól 10,9g. |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
| <b>Alergeny: jaj(1), mleko(2), ryby(3), seler(4), soja(5), gluten(6), musztarda-gorczyca(7), sezam(8).</b>                              |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |

| <b>19.09.2024</b>                                                                                                                        | <b>Dieta ogólna</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                        | <b>Dieta cukrzycowa</b>                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                         | Chleb(6) 150g, masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2,6), wędlina żywiecka 60g, (2,4,7), ser topiony 17g(2), jabłko, pomidor, herbata 250g.                                                                           | Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2,6), wędlina żywiecka 60g (2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), jabłko, pomidor, herbata 250g.                                      | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina żywiecka 60g (2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), jabłko, pomidor herbata 250g.                                                        |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                             | Jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), kasza gryczana na sypko 180g(2), karkówka pieczona w sosie 90g/120g (4,6,7), surówka z ogórka kiszzonego z papryka i kukurydzą 120g(1,7), kompot 300g. | Jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), kasza gryczana na sypko 180g(2), karkówka pieczona w sosie 90g/120g(4,6,7), sałata lodowa z oliwą 100g, kompot 300g. | Jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), kasza gryczana na sypko 180g(2), karkówka pieczona w sosie 90g/120g(4,6,7), sałata lodowa z oliwą 100g, kompot 300g. |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                           | Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka wędzona 60g(2,4,7), ser topiony 50g(2), banan, herbata 300g.                                                                                                                 | Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka wędzona 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g(2), banan, herbata 300g.                                                                           | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka wędzona 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g(2), ½ pomidora, herbata 300g.                                                               |
| <b>Wartość odżywcza;</b> Energia 2457,4 Kcal, Białko 87,9g ( pochodzenia roślinnego 32,0g),Tłuszcz 97,0g, Węglowodany 321,1g, Sól 14,3g. |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| <b>Alergeny: jaj(1), mleko(2), ryby(3), seler(4), soja(5), gluten(6), musztarda-gorczyca(7), sezam(8).</b>                               |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |

| <b>20.09.2024</b>                                                                                                                      | <b>Dieta ogólna</b>                                                                                                                                   | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                               | <b>Dieta cukrzycowa</b>                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                       | Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2), wędlina krakowska 60g(2,4,7), pasztet drobiowy 25g(2,6,7), jabłko, herbata 250g.               | Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2), wędlina krakowska 60g(2,4,7), pasztet drobiowy 25g(2,6,7), jabłko, herbata 250g.                               | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina krakowska 60g(2,4,7), pasztet drobiowy 25g(2,6,7), jogurt naturalny 150g(2), jabłko, herbata 250g.                        |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                           | Zupa grochowa z boczkiem wędzonym 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, śledź w sosie śmietanowym z groszkiem zielonym 90g/120g (2,3,7), kompot 300g. | Zupa kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona z warzywami 100g/60(3,4,7), sałata lodowa 100g, kompot 300g. | Zupa kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona z warzywami 100g/60(3,4,7), sałata lodowa 100g, kompot 300g. |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                         | Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica wędzona 60g(2,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g (2), ½ pomidora, herbata 300g.                        | Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica wędzona 60g (2,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g (2), ½ pomidora, herbata 300g.                                       | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), polędwica wędzona 60g (2,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g (2), jogurt naturalny 120g(2), ½ pomidora, herbata 300g.      |
| <b>Wartość odżywcza;</b> Energia 2447 Kcal, Białko 87,2g ( pochodzenia roślinnego 35,2g),Tłuszcz 68,4g, Węglowodany 383,2g, Sól 11,9g. |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                       |
| <b>Alergeny:</b> jaj(1), mleko(2), ryby(3), seler(4), soja(5), gluten(6), musztarda-gorczyca(7), sezam(8).                             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                       |

| <b>21.09.2024</b>                                                                                                                | <b>Dieta ogólna</b>                                                                                                                                                                            | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                        | <b>Dieta cukrzycowa</b>                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                 | Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), marmolada 40g, pomidor, kawa zbożowa 300g                                                                                                       | Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g,(2,4,6,7), marmolada 40g, pomidor, kawa zbożowa 300g(2,6).                                                                                    | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4, 7), serek kanapkowy 40g(2), pomidor, herbata 300g.                                                                                |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                     | Zupa z brokuł ze śmietaną 350g(2,4,6,7), ryż na sypko 180g(2), żołądki drobiowe duszone w sosie z warzywami 150g(2,4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 120g, kompot 300g. | Zupa z brokuł ze śmietaną 350g(2,4,6,7), ryż na sypko 180g(2), żołądki drobiowe duszone w sosie z warzywami 150g(2,4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 120g, kompot 300g. | Zupa z brokuł ze śmietaną 350g(2,4,6,7), ryż na sypko 180g(2), żołądki drobiowe duszone w sosie z warzywami 150g(2,4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 120g, kompot 300g. |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                   | Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 60g(2,4,7), pasta z jajka 80g(1,2,4,7), ogórek świeży, herbata 300g.                                                                            | Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 60g(2,4,7), konserwa szynkowa 55g(2,4,7), ogórek świeży, herbata 300g.                                                                          | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 60g(2,4,7), konserwa szynkowa 55g(2,4,7), ogórek świeży, herbata 300g.                                                                   |
| <b>Wartość odżywcza;</b> Energia 2494 Kcal, Białko 80g ( pochodzenia roślinnego 35g),Tłuszcz 85,5g, Węglowodany 363g, Sól 11,6g. |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| <b>Alergeny: jaj(1), mleko(2), ryby(3), seler(4), soja(5), gluten(6), musztarda-gorczyca(7), sezam(8).</b>                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |

| <b>22.09.2024</b>                                                                                                                       | <b>Dieta ogólna</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Dieta cukrzycowa</b>                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                        | Chleb 150g(6), masło 20g(2), salami 60g(2,4,7), pasztet pieczony 60g(2,4,6,7), banan, herbata 300g.                                                                                                              | Chleb 150g(6), masło 20g(2), salami 60g(2,4,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), banan, herbata 300g.                                                                                                           | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), salami 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), pomidor, herbata 300g.                                                                                                 |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                            | Pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pałka drobiowa gotowana w sosie ze szpinakiem 1szt./120g(2,4,6,7), surówka z kapusty czerwonej 120g(2,7), kompot 300g. | Pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pałka drobiowa gotowana w sosie ze szpinakiem 1szt./120g(2,4,6,7), surówka z marchwi i jabłek 120g(2), kompot 300g. | Pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pałka drobiowa gotowana w sosie ze szpinakiem 1szt./120g(2,4,6,7), surówka z marchwi i jabłek 120g(2), kompot 300g. |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                          | Chleb 150g(6), masło 20g(2), metka bawarska 60g(2,4,7), baleron 60g(2,4,7), ogórek świeży , herbata 300g                                                                                                         | Chleb 150g(6), masło 20g(2), parówka drobiowa 60g(2,4,7), baleron 60g(2,4,7), ogórek świeży, herbata 300g.                                                                                                    | Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), parówka drobiowa 60g(2,4,7), baleron 60g(2,4,7), ogórek świeży, herbata 300g.                                                                                             |
| <b>Wartość odżywcza;</b> Energia 2497,7 Kcal, Białko 87,6g ( pochodzenia roślinnego 31,3g),Tuszcz 91,3g, Węglowodany 383,2g, Sól 10,9g. |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Alergeny:</b> jaj(1), mleko(2), ryby(3), seler(4), soja(5), gluten(6), musztarda-gorczyca(7), sezam(8).                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |