

Jadłospis dla Namysłowskiego Centrum Zdrowia

Dieta lekkostrawna

Dzień I	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	2050
23.03.2026r.	Makaron na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn.	1,7,9	400	Ser biały	7	70	Białka (g):	78
	Pasta z mięsa drobiowego z warzywami	1,3,7,9,10	120	Ryż zapiekany z jabłkiem z masłem z musem jogurtowym	1,7,	300g	Pomidor		50	Tłuszcze (g)	60
							Masło 82%	7	15	w tym nasycone	24
	Pieczywo mieszane	1,6,11	130				Herbata		250	Węglowodany (g):	302
	Masło	7	15	Kompot z jabłek i aroni		250	Pieczywo mieszane	1,6,11	130	w tym cukry:	46
	Herbata		250							Sód (g)	2,3
											Błonnik (g)
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa

Dzień I	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	2120
23.03.2026r.	Makaron na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn.	1,7,9	400	Ser biały	7	7		
	Pasta z mięsa drobiowego z warzywami	1,3,7,9,10	120	Ryż zapiekany z jabłkiem z masłem	1,7,	300g	Pomidor		50	Białka (g):	80
				z musem jogurtowym			Masło 82%	7	15	Tłuszcze (g)	64
	Pieczywo razowe	1,6,11	120				Herbata		250	w tym nasycone	26
	Masło	7	15	Kompot z jabłek i aroni		250	Pieczywo razowe	1,6,11	120	Węglowodany (g):	309,5
	Herbata		250				II Kolacja:				
							serek topiony	1,7,6,11	30	w tym cukry:	48
							Masło 82%	1,7,6,11	5	Sód (g)	2,4
	II śn:					pieczywo	1,7,6,11	30			
Sposób obróbki posiłku	herbatniki pełnoziarniste	1,3	20					1,7,6,11		Błonnik (g)	21,9
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
Dzień II	Płatki owsiane na mleku	1,7	350	Pomidorowa z ryżem	1,7,9	400	Jajko	3	50	Białka (g):	2015
24.03.2026r.	Szynka drobiowa	1,3,7,9,10	50	Lekki gulasz wieprzowy	1,9	150	Salata		50	Tłuszcze (g)	84
	Pomidor		50	ziemniaki		250	Pieczywo	1,6,11	150	w tym nasycone	60
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150g	Warzywa gotowane		100	Masło	7	15	Węglowodany (g):	21
	Masło	7	15	Kompot z jabłek i aroni		250	Herbata		250	w tym cukry:	285
	Herbata		250							Sód (g)	37
											Błonnik (g)
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				19,8

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
Dzień II	Płatki owsiane na mleku	1,7	350	Pomidorowa z ryżem	1,7,9	400	Jajko	3	50	Białka (g):	2010
24.03.2026r.	Szynka drobiowa	1,3,7,9,10	50	Gulasz wieprzowy z łopatki	1,9	150	Salata		50	Tłuszcze (g)	89,9
	Pomidor		50	ziemniaki		250	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	59
	Pieczywo razowe	1,6,11	150g	Fasolka szparagowa		100	Masło	7	15	Węglowodany (g):	21
	Masło	7	15	Kompot bez cukru		250	Herbata		250	w tym cukry:	281
	Herbata		250							Sód (g)	27
	II śn:						II Kolacja				Błonnik (g)
	kisiel bez cukru	1	150				twarożek		30		27
							Masło 82%	1,7,6,11	5		
							pieczywo	1,7,6,11	30		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
Dzień III 25.03.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Grycikowa na rosole	1,7,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50		2130
	Ser biały półtłusty	7	50	Kluski śląskie	1,3	200	Pomidor		50	Białka (g):	91
	Dżem truskawkowy		40	Roladka drobiowa		120	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	57
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	z warzywami w sosie	1,7,9		Masło	7	15	w tym nasycone	21
	Masło	7	10	Salata z sosem koperkowym		100	Herbata		250	Węglowodany (g):	312
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				w tym cukry:	47
										Sód (g)	2,7
									Błonnik (g)	20	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
Dzień III 25.03.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Grycikowa na rosole	1,7,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50		2250
	Ser biały półtłusty	7	50	Kluski śląskie	1,3	200	Pomidor		50	Białka (g):	98
	Ogórek zielony	7	30	Roladka drobiowa		120	Pieczywo razowe	1,6,11	120	Tłuszcze (g)	79
	Pieczywo razowe	1,6,11	120	z warzywami w sosie	1,7,9		Masło	7	15	w tym nasycone	31
	Masło	7	15	Salata z sosem koperkowym		100	Herbata		250	Węglowodany (g):	271
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				w tym cukry:	48
										Sód (g)	4,2
II śn:	budyń bez cukru	1	150				II Kolacja:	Szynkowa 30 masło 5g, pieczywo 30g		Błonnik (g)	22
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
Dzień IV 26.03.2026r.	płatki ryżowe na mleu	1,7	300	Buraczkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9,10	50		2118
	parówka	1,3,7,9,10	50	Pulpet w sosie	1,3,7	100	Salatka z pomidora		50	Białka (g):	69
	ketchup, pomidor		50	pomidorowym		50	Pieczywo	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	72
	Pieczywo	1,6,11	150	Buraczki		100	Masło	7	15	w tym nasycone	30
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	Węglowodany (g):	289
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aroni		250				w tym cukry:	50
										Sód (g)	4,1
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	22
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn:	płatki ryżowe	1,7	300	Buraczkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9,10	50		2246
	parówka	1,3,7,9,10	50	A'la gołąbek w sosie	1,3,7	100	Ogórek kiszony		50	Białka (g):	76
	ketchup, pomidor		50	pomidorowym		50				Tłuszcze (g)	81
	Pieczywo	1,6,11	150	Buraczki		100	Pieczywo	1,6,11	150	w tym nasycone	34
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	Węglowodany (g):	291
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aroni		250	Herbata		250	w tym cukry:	54
										Sód (g)	3,9
	risotto	7	100g				II Kolacja:	twarożek 30 masło 5g, pieczywo 30g		Błonnik (g)	24
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ V 27.03.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Kalafiorowa	1,7,9	400	Twaróg ze	7	120		2003
	Pasta jajeczna z	3,4,7	70	Pierogi z serem	1,7	350g	szczypiorkiem			Białka (g):	88
	Tuńczykiem i zieleniną			z maselkiem			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	71
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Jabłko pieczone		100	Masło	7	20	w tym nasycone	31
	Masło	7	20				Herbata		250	Węglowodany (g):	264
				Kompot z jabłek i aroni		250				w tym cukry:	29
										Sód (g)	2,2
									Błonnik (g)	18	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn:	kawa z mlekiem	1,7	300	Kalafiorowa	1,7,9	400	Twaróg ze	7	120		2185
	Pasta jajeczna z	3	70	Pierogi z serem	1,7	350g	szczypiorkiem			Białka (g):	94
	Tuńczykiem i zieleniną			z maselkiem			Pieczywo razowe	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	79
	Pieczywo razowe	1,6,11	150g	Jabłko pieczone		100	Masło	7	20	w tym nasycone	34
	Masło	7	20	Kompot z jabłek i aroni		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	286
										w tym cukry:	34
	wafle bez/cukru	1,3,7	30g				II Kolacja:	ser żółty 30g, masło 5g, pieczywo 30g			Sód (g)
										Błonnik (g)	23
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
Dzień VI 28.03.2026r.	płatki jaglane	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	pasztet pieczony drob.	1,3,7,9,10	70		2000
	pieczeń węgierska	1,3,7,9,10	50	Filet drobiowy na parze w sosie jarzynowym	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Białka (g):	79
	pomidor		50	pieczarkowym						Tłuszcze (g)	76
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	marchewka got.		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	25
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20	Węglowodany (g):	255
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aroni		250	Herbata		250	w tym cukry:	36
										Sód (g)	2,4
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	20

Dieta cukrzycowa

	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn:	płatki jaglane	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	pasztet pieczony drob.	1,3,7,9,10	70		2245
	pieczeń węgierska	1,3,7,9,10	50	Filet drobiowy na parze w sosie jarzynowym	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Białka (g):	88
	pomidor		50							Tłuszcze (g)	84
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	marchewka got.		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	29
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20	Węglowodany (g):	292
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aroni		250	Herbata		250	w tym cukry:	49
										Sód (g)	2,8
	jabłko		100g				II Kolacja:	jajko 30g, masło 5g, pieczywo 30g		Błonnik (g)	25
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ VII 29.03.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400	Pasta twarogowo-	7	100		1955
	polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Roladka ze schabu w sosie własnym	1	120	Pomidorowa z zielenią			Białka (g):	88
	pomidor		50	Buraczki		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	66
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	1	15	w tym nasycone	23
	Masło	7	15				Herbata	7	250	Węglowodany (g):	255
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				w tym cukry:	42
										Sód (g)	2,4
										Błonnik (g)	21
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn:	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400	Pasta twarogowo-	7	100		2045
	polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Roladka ze schabu w sosie własnym	1	120	Pomidorowa z zielenią			Białka (g):	92
	Papryka		50	Buraczki		100				Tłuszcze (g)	72
	Pieczywo razowe	1,6,11	150g	ziemniaki		200	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	24
	Masło	7	15				Masło	7	15	Węglowodany (g):	270
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	38
										Sód (g)	2,6
	biszkopty	1,3	30				II kol.:	szynka 30g, masło 5g, pieczywo 50g		Błonnik (g)	23
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ VIII 30.03.2026r.	ryż na mleku	1,7	300	Ziemniaczana z koperkiem	1,7,9	400	sałatka z makaronem i warzywami	1,3,7,9	50		2155
	Pasztet drobiowy	1,3	50	Wątróbka drobiowa duszona	1	110	szynkowa		50	Białka (g):	86
	pomidor		50	ziemniaki		200				Tłuszcze (g)	78
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Sałata z jogurtem	7	100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	26
	Masło	7	15				Masło	7	15	Węglowodany (g):	282
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	48
										Sód (g)	2,3
										Błonnik (g)	22
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn.:	ryż na mleku	1,7	300	Ziemniaczana z koperkiem	1,7,9	400	sałatka z makaronem i warzywami	1,3,7,9	50		2135
	Pasztet drobiowy	1,3	50	Wątróbka drobiowa duszona	1,3,7	110	szynkowa		50	Białka (g):	87
	pomidor		50	ziemniaki		200				Tłuszcze (g)	77
	Pieczywo razowe	1,6,11	100g	Sałata z jogurtem	7	100	Pieczywo razowe	1,6,11	100	w tym nasycone	26
	Masło	7	15				Masło	7	15	Węglowodany (g):	272
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	47
										Sód (g)	2,2
		Kisiel z jabłkiem		100g				II kol.:	ser biały 30g, masło 5g, pieczywo 50g		Błonnik (g)
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	g	Alergeny	Obiad	g	Alergeny	Kolacja	g	Alergeny	Kcal razem:	
DZIEŃ IX 31.03.2026r.	Płatki owsiane na mleku	350	1,7	Pomidorowa	400	1,7,9	Jajko	50	3	Białka (g):	95
	Wędlina drobiowa	60	1,3,7,9	Filet drobiowy pieczony	130	1,7,9	Liść sałaty	50		Tłuszcze (g)	64
	pomidor	50		Z sosem potrawkowy			Pieczywo mieszane	150	1,6,11	w tym nasycone	22,5
	Pieczywo mieszane	150	1,6,11	Warzywa gotowane z masłem	100		Masło	15	7	Węglowodany (g):	262
	Masło	15	7	Ryż	250		Herbata	250		w tym cukry:	39
	Herbata	250		Kompot z jabłek i aronii	250					Sód (g)	2,8
										Błonnik (g)	22,5
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	g	Alergeny	Obiad	g	Alergeny	Kolacja	g	Alergeny	Kcal razem:	
II śn:	Płatki owsiane na mleku	300	1,7	Pomidorowa	400	1,7,9	Jajko	50	3		2090
	Wędlina	50	1,3,7,9	Filet drobiowy pieczony	120	1,7,9	Liść sałaty	50		Białka (g):	94
	pomidor	50		Z sosem potrawkowy			Pieczywo razowe	150	1,6,11	Tłuszcze (g)	73
	Pieczywo razowe	150	1,6,11	Warzywa gotowane	100		Masło	15	7	w tym nasycone	24
	Masło	15	7	Ryż	200		Herbata	250		Węglowodany (g):	267
	Herbata	250		Kompot z jabłek i aronii	250					w tym cukry:	38,2
										Sód (g)	3,1
	wafle ryżowe		30				II kol.:	pieczeń 30g, masło 5g, pieczywo 30g		Błonnik (g)	29
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ X	kawa z mlekiem	1,7	300	Barszcz czerwony	1,7,9	400	polędwica dr	1,3,7,9	50		2080
01.04.2026r.	Ser biały	7	70	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Białka (g):	76
diet:	Dżem brzoskwinowy	7	30	Gulasz wieprzowy		120				Tłuszcze (g)	74
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	z warzywami w sosie	1,9		Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27
	Masło	7	20	Buraczki		100	Masło	7	20	Węglowodany (g):	278
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	37
										Sód (g)	2,6
										Błonnik (g)	31
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
	kawa z mlekiem	1,7	300	Barszcz czerwony	1,7,9	400	polędwica dr	1,3,7,9	70		2130
	ser żółty	7	50	z ziemniak. Zabelany			Pomidor		50	Białka (g):	87
diet:	ogórek	7	50	Kluski śląskie	1,3	200				Tłuszcze (g)	79
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Gulasz wieprzowy		120	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	31
	Masło	7	15	z warzywami w sosie	1,9		Masło	7	20	Węglowodany (g):	268
	Herbata		250	Buraczki		100	Herbata		250	w tym cukry:	37
				Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	2,65
										Błonnik (g)	21
II śn	budyń	7	150g				II kol.:	jajko30g, masło5g, pieczywo 50g			
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ XI 02.04.2026r.	płatki ryżowe	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Kcal:	2150
	parówka	1,3,7,9	50	Roladka drobiowa	1,3,7	120	Salatka z pomidora z jogurtem		50	Białka (g):	78
	ketchup, pomidor		50	w sosie koperkowym			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	74
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Szpinak got.		100	Masło	7	15	w tym nasycone	29
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	Węglowodany (g):	295
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				w tym cukry:	30
										Sód (g)	3
									Błonnik (g)	22	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śń .:	płatki ryżowe	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g):	82
	parówka	1,3,7,9	50	Roladka drobiowa	1,3,7	120	ogórek zielony		50	Tłuszcze (g)	78
	ketchup, pomidor		50	w sosie koperkowym						w tym nasycone	29
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Szpinak got.		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	286
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym cukry:	38
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	3
	jogurt naturalny	7	100				II Kol:	twarożek 30 masło 5g, pieczywo 30g		Błonnik (g)	26
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ XII 03.04.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Szpinakowa	1,7,9	400	Twaróg z	7	100	Kcal: 2002	
	Pasta rybna	3,4,7	100	Dorsz w sosie	1,4,7	120	rzodkiewką			Białka (g): 88	
	z warzywami			koperkowym						Tłuszcze (g) 77	
	Pieczywo	1,6,11	150	Warzywa po grecku		100	Pieczywo	1,6,11	150	w tym nasycone 30	
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20	Węglowodany (g): 249	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry: 33	
										Sód (g) 2,8	
									Błonnik (g) 24		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn .:	kawa z mlekiem	1,7	300	Szpinakowa	1,7,9	400	Twaróg z	7	100	Kcal: 2030	
	Pasta rybna	3,4,7	100	Dorsz w sosie	1,4,7	120	rzodkiewką			Białka (g): 87	
	Z warzywami			koperkowym						Tłuszcze (g) 77	
	Pieczywo	1,6,11	150	Warzywa po grecku		100	Pieczywo	1,6,11	150	w tym nasycone 30	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	Węglowodany (g): 242	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry: 34	
										Sód (g) 3	
	jabłko		100				II Kol:	pasztet 30g, masło 5g, pieczywo 30g		Błonnik (g) 28	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ XIII 04.04.2026r.	Kasza jaglana na mleku	1,7	300	Krupnik + ziemniaki	1,7,9	400	szynkowa drobiowa	1,3,7,9	50	Kcal: 2100	
	Wędlina wieprzowa	1,3,7,9	50	Medalion drobiowy w sosie	1,3,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Białka (g): 79	
	Pomidor		50	Śmietanowo-koperk.						Tłuszcze (g) 72	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	marchewka got.		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone 27	
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20	Węglowodany (g): 276	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry: 33	
										Sód (g) 2,7	
									Błonnik (g) 22		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn :	kasza jaglana	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	szynkowa drobiowa	1,3,7,9	50	Kcal: 2160	
	pieczeń węgierska	1,3,7,9	50	Medalion drobiowy w sosie	1,3,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Białka (g): 81	
	Ogórek kisz		50	Śmietanowo-koperk.						Tłuszcze (g) 75	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	marchewka got.		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone 28	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	Węglowodany (g): 292	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry: 41	
										Sód (g) 3,1	
	jogurt naturalny	7	100g				II kol.:	szynka 30g, masło 5g, pieczywo 50g		Błonnik (g) 24	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ XIV 05.04.2026r,	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400				Kcal: 2115	
	połudwica	1,3,7,9,10	70	Bitka ze schabu duszona w sosie własnym	1	120	pastą twarogowo-szpinakowa	7	100	Białka (g): 89	
	Pomidor		50	Buraczki		100				Tłuszcze (g) 74	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone 27	
	Masło	7	20				Masło	7	20	Węglowodany (g): 271	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry: 35	
										Sód (g) 3	
									Błonnik (g) 29		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn :	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400				2170	
	połudwica	1,3,7,9,10	70	Bitka ze schabu duszona w sosie własnym	1	120	pastą twarogowo-szpinakowa	7	100	Białka (g): 98	
	Pomidor		50	Buraczki		100				Tłuszcze (g) 76	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone 28	
	Masło	7	15				Masło	7	15	Węglowodany (g): 271	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry: 35	
	biszkopty	1,3	30g				II kol.:	ser żółty 30g, masło 5g, pieczywo 50g		Sód (g) 3	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ XV 06.04.2026r.	ryż na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn.	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Białka (g):	2170 81
	Pasztet drobiowy	1,3,7	50	Makaron z serem z musem jogurtowo -owocowym	1,3,7	300	Salata		50	Tłuszcze (g):	73
	pomidor		50				Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150				Masło	7	15	Węglowodany (g):	290
	Masło	7	15				Herbata		250	w tym cukry:	46
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3
										Błonnik (g)	18
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn:	ryż na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn.	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Białka (g):	2250 83
	Pasztet drobiowy	1,3,7	50	Makaron z serem z musem jogurtowo -owocowym	1,3,7	300	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g):	84
	pomidor		50							w tym nasycone	31
	Pieczywo razowe	1,6,11	150				Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	308
	Masło	7	15				Masło	7	15	w tym cukry:	48
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	3,4
	herbatniki pełnoziarniste	1,3	30				II kol.:	jajko 30g, masło 5g, pieczywo 50g		Błonnik (g)	27
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ XVI	płatki jęczmienne	1,7	300	Pomidorowa z makaronem	1,7,9	400	Jajko got.	3	50	Kcal:	2015
07.04.2026r.	Szynka drobiowa	1,3,7,9	50	Potrawka wieprzowa w sosie własnym	1,9	120	Salata		50	Białka (g):	80
	pomidor		50	Warzywa got.		100				Tłuszcze (g)	72
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27
	Masło	7	20				Masło	7	20	Węglowodany (g):	267
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	32
											Sód (g)
										Błonnik (g)	23
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn:	płatki jęczmienne	1,7	300	Pomidorowa z makaronem	1,7,9	400	Jajko got.	3	50	Kcal:	2135
	Szynka drobiowa	1,3,7,9	50	Potrawka wieprzowa w sosie własnym	1,9	120	Papryka		50	Białka (g):	78,5
	pomidor		50	Warzywa got.		100				Tłuszcze (g)	65,5
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	25,5
	Masło	7	20				Masło	7	20	Węglowodany (g):	306
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	38
	kisiel		150g				II kol.:	twaróg 30g, masło 5g, pieczywo 50g		Sód (g)	2,8
										Błonnik (g)	27
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ XVII 08.04.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Lane kluski na rosole	1,3,9	400	Poładwica drobiowa	1,3,7,9	50	Kcal: 2120	
	Ser biały z koperkiem	7	100	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Białka (g): 96	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Rolada drobiowa ze		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g) 81	
	Masło	7	15	Szpinakiem w sosie koperk.	1,7,9		Masło	7	15	w tym nasycone 33	
	Herbata	7	250	Jarzyzny gotowane		100	Herbata		250	Węglowodany (g): 246	
				Kompot z jabłek i aronii		250				w tym cukry: 28	
										Sód (g) 3,1	
									Błonnik (g) 16		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn:	kawa z mlekiem	1,7	300	Lane kluski na rosole	1,3,9	400	poładwica dr	1,3,7,9	50	Kcal: 2230	
	ser żółty	7	100	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Białka (g): 95	
	Ogórek kisz		100	Rolada drobiowa ze		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Tłuszcze (g) 84	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Szpinakiem w sosie koperk.	1,7,9		Masło	7	15	w tym nasycone 34	
	Masło	7	15	Kapusta got.		100	Herbata		250	Węglowodany (g): 276	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				w tym cukry: 36	
	budyń	7	150g				II kol.:	szynka drobiowa 30g, masło 5g, pieczywo 50g		Sód (g) 3,2	
									Błonnik (g) 24		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna										
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:
DZIEŃ XVIII 09.04.2026r.	płatki ryżowe	1,7	300	Ogórkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g): 2160
	Kielbaska drobiowa got.	1,3,7,9	80	Pulpet wieprzow-drobiowy	1,3,7	100	Salata		50	Tłuszcze (g): 79,8
	pomidor		50	Sos warzywny		50			50	w tym nasycone 29
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Buraczki		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g): 289
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym cukry: 41
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Sód (g) 3,3
										Błonnik (g) 21
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			
Dieta cukrzycowa										
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:
II śn:	płatki ryżowe	1,7	300	Ogórkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g): 82
	Kielbaska drobiowa got.	1,3,7,9	80	Kotlet mielony	1,3,7	100	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g): 83
	pomidor		50	Sos warzywny		50	Pieczywo razowe	1,6,11	100	w tym nasycone 31
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Buraczki		100	Masło	7	15	Węglowodany (g): 283
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry: 41
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				Sód (g) 3,2
	biszkopty	1,3,7	30g				II kol.:	ser żółty 30g, masło 5g, pieczywo 50g		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			

Dieta lekkostrawna												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:		
DZIEŃ XIX 10.04.2026r.	kawa z mlekiem	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Sałatka po	3,7	100	Kcal:		2003
	Ser biały	3	100	Dorsz pieczony z sosem koperkowym	1,4,7	120	rydowsku ze szczypiorkiem			Białka (g):		81
	z rzodkiewką			Szpinak got.		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)		74
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	7	20	w tym nasycone		31
	Masło	7	20	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Węglowodany (g):		245
	Herbata		250							w tym cukry:		30
										Sód (g)		2,5
										Błonnik (g)		20
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.					
Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:		
II śn:	kawa z mlekiem	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Sałatka po	3,7	100	Kcal:		2020
	Ser biały	3	100	Dorsz pieczony z sosem koperkowym	1,4,7	100	rydowsku ze szczypiorkiem			Białka (g):		82
	z rzodkiewką			Szpinak got.		100	Pieczywo razowe	1,6,11	100	Tłuszcze (g)		74
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym nasycone		28
	Masło	7	15	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Węglowodany (g):		225
	Herbata		250							w tym cukry:		37
	risotto	7	100				II kol.:	zielonogórska 30g, masło 5g, pieczywo 50g		Sód (g)		2,8
									Błonnik (g)		22	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.					

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
DZIEŃ XX 11.04.2026r.	kasza jaglana	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	szynkowa	1,3,7,9	50	Białka (g):	2060
	pieczeń węgierska	1,3,7,9	50	Szynka duszona w	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g):	87
	pomidor		50	sosie własnym			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	71
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	marchewka got.		100	Masło	7	20	Węglowodany (g):	272
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	31
	Herbata		250	Kompot		250				Sód (g)	2,8
				Kompot z jabłek i aronii						Błonnik (g)	21
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:	
II śn:	kasza jaglana	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	szynkowa	1,3,7,9	50	Białka (g):	2090
	pieczeń węgierska	1,3,7,9	50	Szynka duszona w	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g):	84
	Ogórek kiszony		50	sosie własnym			Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	73
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	marchewka got. Z groszkiem		100	Masło	7	15	Węglowodany (g):	288
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	38
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	II kol.:	ser topiony 30g, masło 5g, pieczywo 50g		Sód (g)	2,8
		jogurt naturalny	7	100						Błonnik (g)	26
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta lekkostrawna												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:		
DZIEŃ XXI 12.04.2026r,	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	450	pasta twarogowo	7	100	Kcal:		2010
	południca	1,3,7,9,10	70	Udko pieczone	1	120	-warzywna			Białka (g):		89
	pomidor		50	Buraczki		100	zieleniną			Tłuszcze (g)		72
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone		28
	Masło	7	20				Masło	7	20	Węglowodany (g):		242
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:		30
										Sód (g)		2,7
									Błonnik (g)		19	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.					
Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal razem:		
II śn:	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	450	pasta twarogowa	7	100	Kcal:		2260
	południca	1,3,7,9,10	70	Udko pieczone	1	120	z groszkiem zielonym z			Białka (g):		99
	pomidor		50	Buraczki		100	zieleniną			Tłuszcze (g)		84
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone		31
	Masło	7	20				Masło	7	20	Węglowodany (g):		286
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:		33
	Wafle ryżowe	1,3	30				II kol.:	szynka 30 g, masło 5g, pieczywo 50g		Sód (g)		3,1
									Błonnik (g)		26	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.					

Sporządził: Barbara Ciężka