

Dieta podstawowa

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Sałata Serek wiejski twarogowy Pomidor Masło ekstra Szcypiorek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Sałata Sałatka z makaronem, szynką i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Bezglutenowa owsianka na mleku Szynka z piersi kurczaka Ogórek zielony Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Pasta jajeczna Masło ekstra Sałata	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Ser, gouda Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Ogórek zielony Polędwica sopocka Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Herbata czarna, napar bez cukru Sałata	Masło ekstra Bezglutenowa owsianka na mleku Chałka drożdżowa Dżem 100% owoców Herbata czarna, napar bez cukru
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Zupa jarzynowa	Zupa ogórkowa	Barszcz czerwony z ziemniakami	Zupa krem z dyni i marchwi Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Krupnik z kalafiozem	Zupa pomidorowa z ryżem	Rosół domowy na udku z kurczaka z makaronem
Surówka z czerwonej kapusty Ziemniaki ugotowane tłuczone Kompot	Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym	Zapiekanka warzywna z serem mozzarella Kompot	Drób w sosie własnym Surówka z buraków Kompot	Ziemniaki ugotowane tłuczone Pulpety rybne Surówka z białej kapusty Kompot	Pierogi ruskie Kompot	Mięso w sosie z kluskami śląskim Surówka z kapusty pekińskiej Kompot
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00		PODWIECZOREK 16:00	

Kisiel domowy Biszkopty	Kasza manna na mleku z duszoną gruszką	Ryż na mleku z jabłkiem	Ciasto drożdżowe	Ciastko owsiane	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu Rodzynki, suszone	Budyń na mleku krowim
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Parówki z kurczaka Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Ogórki z papryką, konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru K: 2025.5 / B: 99.0	Galantyna drobiowa Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Sałata	Tradycyjna sałatka jarzynowa Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Sałata	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Twarożek ze szczypiorkiem Masło ekstra	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek zielony (długi)	Chleb żytni razowy Masło ekstra Jajka na twardo Sałata rzymska Majonez (z olejem rzepakowym)	Pasztet z mięsa mieszanego Chleb pszenny Masło ekstra Ogórek kwaszony
T: 72.0 / WP: 221.1 F: 46.8 / WW: 22.1	K: 2139.9 / B: 98.2 T: 86.6 / WP: 225.1 F: 32.4 / WW: 22.4	K: 2047.2 / B: 73.4 T: 67.2 / WP: 266.9 F: 49.8 / WW: 26.8	K: 2050.1 / B: 88.9 T: 106.0 / WP: 168.8 F: 37.8 / WW: 17.2	K: 1971.0 / B: 83.7 T: 69.4 / WP: 231.4 F: 45.7 / WW: 23.0	K: 2174.8 / B: 87.4 T: 65.4 / WP: 294.3 F: 35.5 / WW: 29.4	K: 2263.3 / B: 75.0 T: 90.0 / WP: 279.1 F: 26.3 / WW: 28.1

Dieta lekkostrawna

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

Serek wiejski (naturalny)
Pomidor (bez skórki)
Masło ekstra
Chleb pszenny
Sałata
Herbata czarna, napar bez cukru

OBIAD 13:00

Zupa jarzynowa
Ziemniaki ugotowane tłuczone
Schab pieczony
Warzywa mrożone ugotowane
Kompot

PODWIECZOREK 16:00

Kisiel domowy
Biszkopty

KOLACJA 20:00

Parówki z kurczaka
Masło ekstra
Ogórek kwaszony
Herbata czarna, napar bez cukru
Chleb pszenny

K: 1932.4 / B: 97.5
T: 62.5 / WP: 223.3
F: 36.9 / WW: 22.5

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

Masło ekstra
Sałata
Sałatka z makaronem, szynką i ogórkiem
Chleb pszenny
Herbata czarna, napar bez cukru

OBIAD 13:00

Zupa ogórkowa
Pulpety z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym

PODWIECZOREK 16:00

Kasza manna na mleku z duszoną gruszką

KOLACJA 20:00

Galantyna drobiowa
Masło ekstra
Sałata
Chleb pszenny
Herbata czarna, napar bez cukru

K: 2142.6 / B: 96.7
T: 84.9 / WP: 237.6
F: 20.5 / WW: 23.9

Środa

ŚNIADANIE 08:00

Bezglutenowa owsianka na mleku
Szynka z piersi kurczaka
Ogórek kiszony
Chleb pszenny
Herbata czarna, napar bez cukru

OBIAD 13:00

Barszcz czerwony z ziemniakami
Zapiekanek warzywna z serem mozzarella
Kompot

PODWIECZOREK 16:00

Ryż na mleku z jabłkiem

KOLACJA 20:00

Tradycyjna sałatka jarzynowa
Masło ekstra
Sałata
Chleb pszenny
Herbata czarna, napar bez cukru

K: 2061.6 / B: 76.5
T: 65.6 / WP: 275.9
F: 40.8 / WW: 28.0

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

Chleb pszenny
Jajecznica na parze pieczywem
Masło ekstra
Sałata
Herbata czarna, napar bez cukru

OBIAD 13:00

Zupa krem z dyni i marchwi
Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana
Drob w sosie własnym
Surówka z buraków tartych
Kompot

PODWIECZOREK 16:00

Ciasto drożdżowe

KOLACJA 20:00

Twarożek
Masło ekstra
Chleb pszenny
Herbata czarna, napar bez cukru

K: 1980.7 / B: 84.7
T: 89.5 / WP: 196.6
F: 29.3 / WW: 20.1

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

Masło ekstra
Pomidor (bez skórki)
Ser twarogowy półtłusty
Chleb pszenny
Herbata czarna, napar bez cukru

OBIAD 13:00

Krupnik z kalafiejem
Ziemniaki ugotowane tłuczone
Pulpety rybne
Surówka z białej kapusty
Kompot

PODWIECZOREK 16:00

Ciastko owsiane

KOLACJA 20:00

Masło ekstra
Szynka wieprzowa, gotowana
Ogórek zielony (długi)
Chleb pszenny

K: 1974.3 / B: 92.6
T: 62.2 / WP: 244.1
F: 36.7 / WW: 24.6

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

Masło ekstra
Połudwica sopocka
Sałata
Pomidor (bez skórki)
Chleb pszenny
Herbata czarna, napar bez cukru

OBIAD 13:00

Zupa pomidorowa z ryżem
Pierogi ruskie
Kompot

PODWIECZOREK 16:00

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu
Rodzynki, suszone

KOLACJA 20:00

Masło ekstra
Jajka na twardo
Chleb pszenny
Herbata czarna, napar bez cukru

K: 2099.2 / B: 91.1
T: 52.4 / WP: 306.3
F: 25.5 / WW: 30.8

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

Masło ekstra
Bezglutenowa owsianka na mleku
Chałka
Dżem 100% owoców
Herbata czarna, napar bez cukru

OBIAD 13:00

Rosół domowy na udku z kurczaka z makaronem
Mięso w sosie z kuskami śląskim
Surówka z kapusty pekińskiej
Kompot

PODWIECZOREK 16:00

Budyń na mleku krowim

KOLACJA 20:00

Paszтет z mięsa mieszanego
Chleb pszenny
Masło ekstra
Ogórek kwaszony
Herbata czarna, napar bez cukru

K: 2263.3 / B: 75.3
T: 90.0 / WP: 279.1
F: 26.3 / WW: 28.1