

|   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA CUKRZYCOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | OS, WRZ, WT, NR                                      |
|---|---|---|---|--|
|   | <b>ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM</b>   | <b>ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM</b>   | <b>ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM</b>   | <b>ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM</b>                      |
| ŚNIADANIE                                   | Chleb mieszany  | Chleb żytni   | Chleb mieszany  | Chleb pszenny  |
|   | Masło ekstra Beskidzka  | Masło ekstra Beskidzka  | Masło ekstra Beskidzka  | Masło ekstra Drobiowa wędlina                        |
|   | Pasta pomidorowa  | Pasta pomidorowa  | Pasta pomidorowa  | Pasta pomidorowa                                     |
|   | Kiełki, ogórek zielony  | Kiełki,ogórek zielony   | Kiełki, ogórek zielony  | Kiełki , brzoskwinia                                 |
|   | Salata, papryka   | Salata, papryka   | Salata, papryka   | Salata, pomidor                                      |
|   | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem   | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem   | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem   | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem                  |
| OBIAD                                       | Lane kluski na rosole<br>Ziemniaki purre z koperkiem                                  | Lane kluski na rosole<br>Ziemniaki purre z koperkiem                                  | Lane kluski na rosole<br>Ziemniaki purre z koperkiem                                  | Lane kluski na rosole<br>Ziemniaki purre z koperkiem |
|   | Bitka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym  | Bitka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym  | Bitka wieprzowa gotowana w sosie własnym z warzywami                                  | Bitka wieprzowa gotowana w sosie własnym z warzywami |
|   | Fasola szparagowa   | Fasola szparagowa   | Fasola szparagowa   | Buraczki   |
|   | Kompot z owoców   | Woda z cytryną  | Kompot z owoców   | Kompot z owoców                                      |
| <b>Podwieczorek : pałeczki kukurydziane</b> |   |   |   |  |
| KOLACJA                                     | Chleb mieszany<br>Masło ekstra  | Chleb razowy<br>Masło ekstra  | Chleb zwykły<br>Masło ekstra  | Chleb pszenny<br>Masło ekstra                        |
|   | sałatka ryżowa (szynka ser żółty, ogórek,zielenina ,kukur, sops jogurtowo majonezowy) | sałatka ryżowa (szynka ser żółty, ogórek,zielenina ,kukur, sops jogurtowo majonezowy) | sałatka ryżowa (szynka ser żółty, ogórek,zielenina ,kukur, sops jogurtowo majonezowy) | sałatka ryżowa z jogurtem z doz.warzyw i bialka      |
|   | Polędwica drobiowa  | Polędwica drobiowa  | Polędwica drobiowa  | Polędwica drobiowa                                   |
|   | Ogórek kiszony<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru  | Ogórek kiszony<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru  | Sałata<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru  | Sałata<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru               |

| KOLACJA II                        | Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym | Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym | Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym | Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
| <b>Alergeny:</b>                  | <b>1,3,7</b>                           |  |  |  |
| <b>1 zboża zawierające gluten</b> |  | <b>4 ryby</b>                          | <b>6 soja, 7 mleko</b>                 | <b>9 seler</b>                         |
| <b>2 Skorupiaki</b>               | <b>3. jaja</b>                         | <b>5 orzeszki ziemne</b>               | <b>8 Orzechy</b>                       | <b>10 Musztarda</b>                    |
| <b>Wartość odżywcza</b>           |  |  |  |  |
| Kcal                              | 2236                                   | 1978                                   | 2236                                   | 2215                                   |
| Białko                            | 92 g                                   | 120 g                                  | 92 g                                   | 117,5 g                                |
| Węglowodany                       | 301 g                                  | 330 g                                  | 301 g                                  | 259 g                                  |
| Cukry proste                      | 63,5                                   | 57 g                                   | 63,5                                   | 58,7 g                                 |
| Tłuszcz                           | 78 g                                   | 77 g                                   | 78 g                                   | 51,3 g                                 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe         | 22,8g                                  | 15,4 g                                 | 22,8g                                  | 14,2 g                                 |
| Błonnik                           | 21,8 g                                 | 22,2 g                                 | 21,8 g                                 | 21,74 g                                |
| Sól                               | 8,85 g                                 | 8,53 g                                 | 8,85 g                                 | 6,40 g                                 |
| Obróbka:                          | gotowanie ,<br>duszenie                |  |  |  |

| Pn                                | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA CUKRZYCOWA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | OS, WRZ, WT, NR   |
|-----------------------------------|---|--|--|---|
|                                   | <b>ZUPA BUDYNIOWA</b>   |  | <b>ZUPA BUDYNIOWA</b>  | <b>ZUPA BUDYNIOWA</b>   |
|                                   | Chleb mieszany  | Chleb żytni  | Chleb mieszany   | Chleb pszenny   |
| ŚNIADANIE                         | Masło ekstra Szyrkowa<br><br>Pasta rybna z warzywami i ogórkiem kiszonym pomidor koktajlowy<br>Sałata, kielki<br><br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem              | Masło ekstra Szyrkowa<br><br>Pasta rybna z warzywami i ogórkiem kiszonym pomidor koktajlowy<br>Sałata, kielki<br><br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem | Masło ekstra Szyrkowa<br><br>Pasta rybna z warzywami i twarożkiem pomidor koktajlowy sałata, kielki<br><br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem | Masło ekstra Szyrkowa<br><br>Pasta rybna z warzywami i twarożkiem banan<br>Sałata, kielki<br><br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem  |
| OBIAD                             | Ogórkowa z ziemniakami<br>Pierogi leniwe z maselkiem i bułką tartą (proszę o zwrócenie uwagi, żeby nie były posklejane)<br><br>Surówka z marchewki<br>Kompot z owoców | Ogórkowa z ziemniakami<br><br>Pierogi leniwe z maselkiem<br><br>Surówka z marchewki<br>Woda z cytryną  | Ogórkowa z ziemniakami<br><br>Pierogi leniwe z musem brzoskwiniowym<br><br>Surówka z marchewki<br>Kompot z owoców                              | Zupa ziemniaczana jarska<br><br>Pierogi leniwe z musem brzoskwiniowym<br><br>Jabłko pieczone<br>Kompot z owoców                       |
| <b>Podwieczorek : banan</b>       |   |  |  |   |
| KOLACJA                           | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Galareta mięsno-warzywna w pojemniczkach<br><br>Polędwica drobiowa<br>ogórek kisz<br>Pomidor<br><br>Herbata bez cukru               | Chleb razowy<br>Masło ekstra<br><br>Galareta mięsno-warzywna<br><br>Polędwica drobiowa<br>Ogórek kisz<br>Pomidor<br><br>Herbata bez cukru                | Chleb zwykły<br>Masło ekstra<br><br>Galareta mięsno-warzywna<br><br>Polędwica drobiowa<br>ogórek kisz<br>Pomidor<br><br>Herbata bez cukru      | Chleb pszenny<br>Masło ekstra<br><br>Galareta mięsno-warzywna<br><br>Polędwica drobiowa<br>Sałata<br>Pomidor<br><br>Herbata bez cukru |
| <b>II kolacja:</b>                | Kaszka w opakowaniu jednostkowym  | Kaszka w opakowaniu jednostkowym   | Kaszka w opakowaniu jednostkowym   | Kaszka w opakowaniu jednostkowym  |
| <b>Alergeny:</b>                  | <b>1,3,4,7</b>  |  |  |   |
| <b>1 zboża zawierające gluten</b> | <b>4 ryby</b>   | <b>6 soja, 7 mleko</b>   | <b>9 seler</b>   |   |
| <b>2 Skorupiaki</b>               | <b>3. jaja</b>  | <b>5 orzeszki ziemne</b>   | <b>8 Orzechy</b>   | <b>10 Musztarda</b>   |
| <b>Wartość odżywcza</b>           |   |  |  |   |
| Kcal                              | 2215  | 1960   | 2215   | 1840  |
| Białko                            | 85 g  | 95 g   | 85 g   | 100 g   |
| Węglowodany                       | 280 g   | 270 g  | 280 g  | 250 g   |
| Cukry proste                      | 25 g  | 21,5 g   | 25 g   | 16 g  |
| Tłuszcz                           | 85,75 g   | 70 g   | 85,75 g  | 85 g  |
| Nasycone kwasy tłuszczowe         | 15 g  | 13,5 g   | 15 g   | 13 g  |
| Błonnik                           | 40 g  | 45 g   | 40 g   | 24,34g  |
| Sól                               | 8,1 g   | 3,5 g  | 8,1 g  | 5 g   |
| Obróbka:                          | gotowanie, duszenie, pieczenie  |  |  |   |

|                                 | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA CUKRZYCOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | OS, WRZ, WT, NR  |
|---------------------------------|---|---|---|--|
|                                 | <b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>                          |   | <b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>                          | <b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>                                   |
| ŚNIADANIE                       | Chleb mieszany  | Chleb żytni   | Chleb mieszany  | Chleb pszenny  |
|                                 | Masło ekstra Szyrkowa                                   | Masło ekstra Szyrkowa                                   | Masło ekstra Szyrkowa                                   | Masło ekstra Szyrkowa  |
|                                 | Pasta z piersi kurczaka z warzywami                     | Pasta z piersi kurczaka z warzywami                     | Pasta z piersi kurczaka z warzywami                     | Pasta z piersi kurczaka z warzywami                              |
|                                 | Papryka   | Papryka   | ogórek małosolny, papryka                               | Banan  |
|                                 | Salata, ogórek małosolny                                | Salata, ogórek małosolny                                | Salata  | Salata, pomidor  |
|                                 | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem                     | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem                     | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem                     | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem                              |
| OBIAD                           | Zupa pieczarkowa<br>Ziemniaki                           | Zupa pieczarkowa<br>Ziemniaki                           | Zupa pieczarkowa<br>Ziemniaki                           | Krupnik jarski<br>Ziemniaki                                      |
|                                 | Roladka drobiowa z warzywami duszona w sosie koperkowym | Roladka drobiowa z warzywami duszona w sosie koperkowym | Roladka drobiowa z warzywami duszona w sosie koperkowym | Roladka drobiowa z warzywami gotowana w sosie koperkowym jarskim |
|                                 | Salatka kopenhaska                                      | Salatka kopenhaska                                      | Salatka kopenhaska                                      | dynia pieczona   |
|                                 | Kompot z owoców   | Woda z cytryną  | Kompot z owoców   | Kompot z owoców  |
| <b>Podwieczorek :herbatniki</b> |   |   |   |  |
| KOLACJA                         | Chleb mieszany  | Chleb razowy  | Chleb zwykły  | Chleb pszenny  |
|                                 | Masło ekstra  | Masło ekstra  | Masło ekstra  | Masło ekstra   |
|                                 | Ser żółty   | Ser żółty   | Ser żółty   | Twaróg z koperkiem   |
|                                 | Szynka drobiowa   | Szynka drobiowa   | Szynka drobiowa   | Szynka drobiowa  |
|                                 | Rzodkiewka<br>sałata                                    | Rzodkiewka<br>sałata                                    | Pomidor<br>sałata                                       | Pomidor<br>sałata  |
|                                 | Herbata bez cukru                                       | Herbata bez cukru                                       | Herbata bez cukru                                       | Herbata bez cukru  |
| <b>II kolacja:</b>              | Sok pomidorowy w opakowaniu firmowym                    | Sok pomidorowy w opakowaniu firmowym                    | Sok pomidorowy w opakowaniu firmowym                    | Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym                           |

|                                   |                     |                          |         |                        |
|-----------------------------------|---------------------|--------------------------|---------|------------------------|
| <b>Alergeny: 1,3,7</b>            |                     |                          |         |                        |
|                                   |                     |                          |         |                        |
| <b>1 zboża zawierające gluten</b> |                     | <b>4 ryby</b>            |         | <b>6 soja, 7 mleko</b> |
| <b>2 Skorupia</b>                 |                     | <b>3. jaja</b>           |         | <b>9 seler</b>         |
|                                   |                     | <b>5 orzeszki ziemne</b> |         | <b>8 Orzechy</b>       |
|                                   |                     |                          |         | <b>10 Musztarda</b>    |
| <b>Wartość odżywcza</b>           |                     |                          |         |                        |
| Kcal                              | 1971                | 2188,5                   | 1971    | 1875                   |
| Białko                            | 85 g                | 101,1 g                  | 85 g    | 107,15 g               |
| Węglowodany                       | 293 g               | 170,5 g                  | 293 g   | 317,35 g               |
| Cukry proste                      | 29,7 g              | 17,45                    | 29,7 g  | 31,33 g                |
| Tłuszcz                           | 95 g                | 79,7 g                   | 95 g    | 62,85 g                |
| Nasycone kwasy tłuszczowe         | 9,8 g               | 8,91                     | 9,8 g   | 7,38 g                 |
| Błonnik                           | 29,64 g             | 31,4 g                   | 29,64 g | 25,30 g                |
| Sól                               | 7,4 g               | 6,32 g                   | 7,4 g   | 6,90 g                 |
| Obróbka:                          | gotowanie, duszenie |                          |         |                        |

| sobota                                    | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA CUKRZYCOWA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | OS, WRZ, WT, NR   |
|---|--|--|---|---|
|   | <b>ZACIERKA NA MLEKU</b>   | <b>ZACIERKA NA MLEKU</b>   | <b>ZACIERKA NA MLEKU</b>  | <b>ZACIERKA NA MLEKU</b>  |
| ŚNIADANIE                                 | Chleb mieszany<br>Masło ekstra Tyrolska<br>Parówka na ciepło, ketchup<br><br>Ogórek zielony<br>Sałata, pomidor<br><br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem  | Chleb żytni<br>Masło ekstra Tyrolska<br>Parówka na ciepło, ketchup<br><br>Ogórek zielony<br>Sałata, pomidor<br><br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem   | Chleb mieszany<br>Masło ekstra Tyrolska<br>Parówka na ciepło, ketchup<br><br>Ogórek zielony<br>Sałata, pomidor<br><br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem | pszenny<br>Masło ekstra<br>Chuda wędlina<br><br>Twaróg<br><br>Dżem niskosłodzony<br>Sałata, pomidoro<br><br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem |
| OBIAD                                     | Zupa krem z zielonego groszku<br>Leczo z chudą kielbaską, pieczarkami, papryką<br>Zieminaki puree<br>Kompot z owoców                                       | zupa krem z zielonego groszku<br>Leczo z chudą kielbaską, pieczarkami, papryką<br>Ziemniaki puree<br>Woda z cytryną                                      | Zupa krem za zielonego groszku<br><br>Leczo z chudą kielbaską, pieczarkami, papryką<br>Ziemniaki puree<br>Kompot z owoców                                 | Zupa selerowa z grzankami<br>Leczo z chudą kielbaską, cukinią i marchewką, pietruszką, selerem<br>Ziemniaki puree<br>Kompot z owoców            |
| <b>Podwieczorek : wafelek b/czekolady</b> |  |  |   |   |
| KOLACJA                                   | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Paszтет drobiowo-warzwywny własnego wyrobu<br><br>Polędwica drobiowa<br>Ogórek małosolny<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru | Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Paszтет drobiowo-warzwywny własnego wyrobu<br><br>Polędwica drobiowa<br>Ogórek małosolny<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru | Chleb zwykły<br>Masło ekstra<br>Paszтет drobiowo-warzwywny z własnego wyrobu<br><br>Polędwica drobiowa<br>Sałata<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru          | Chleb pszenny<br>Masło ekstra<br><br>Pasta z kurczaka i warzyw<br><br>Polędwica drobiowa<br>Sałata<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru              |
| II kolacja                                | Serek waniliowy Danio (4 pack mały) w opakowaniu firmowym  | Ciastka owsiane bez cukru  | Serek waniliowy Danio (4 pack mały) w opakowaniu firmowym   | Serek waniliowy Danio (4 pack mały) w opakowaniu firmowym   |
| <b>Alergeny:</b>                          | <b>1,3,7</b>   |  |   |   |
| <b>1 zboża zawierające gluten</b>         |  | <b>4 ryby</b>  | <b>6 soja, 7 mleko</b>  | <b>9 seler</b>  |
| <b>2 Skorupiaki</b>                       | <b>3. jaja</b>   | <b>5 orzeszki ziemne</b>   | <b>8 Orzechy</b>  | <b>10 Musztarda</b>   |
| <b>Wartość odżywcza</b>                   |  |  |   |   |
| Kcal                                      | 2206   | 2200   | 2206  | 2085  |
| Białko                                    | 84,91 g  | 80 g   | 84,91 g   | 96 g  |
| Węglowodany                               | 234,36 g   | 220 g  | 234,36 g  | 244 g   |
| Cukry proste                              | 9,04 g   | 8 g  | 9,04 g  | 60 g  |
| Tłuszcz                                   | 90,67 g  | 88 g   | 90,67 g   | 66,5 g  |
| Nasycone kwasy tłuszczowe                 | 15,07 g  | 15 g   | 15,07 g   | 13,6 g  |
| Błonnik                                   | 20,85  | 26 g   | 20,85   | 23 g  |
| Sól                                       | 6,77 g   | 4 g  | 6,77 g  | 6,6 g   |
| Obróbka:                                  | gotowanie, duszenie  |  |   |   |

|                                      | DIETA<br>PODSTAWOWA  | DIETA<br>CUKRZYCOWA  | DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA  | OS, WRZ, WT, NR  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|
|                                      | <b>Kasza manna na mleku</b>  | <b>Kasza manna na mleku</b>  | <b>Kasza manna na mleku</b>  | <b>Kasza manna na mleku</b>  |
| ŚNIADANIE                            | Chleb mieszany<br>Masło ekstra tyrolska ser top<br>Pomidor, winogorono<br>Sałata,<br>Herbata bez cukru<br>Kakao                  | Chleb żytni<br>Masło ekstra Tyrolska twaróg<br>Pomidor, winogorono<br>Sałata<br>Herbata bez cukru                                    | Chleb mieszany<br>Masło ekstra Tyrolska ser top<br>Pomidor, winogorono<br>Sałata<br>Herbata bez cukru<br>kakao                     | Chleb pszenny<br>Masło ekstra chuda wędlina twaróg<br>pomidor, brzoskwnia<br>Sałata<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem                                     |
| OBIAD                                | Kalafiorowa z ziemniakami<br>Ziemniaki purre z koperkiem<br>śledz w śmietanie z jabłkiem i ziel.groszkiem<br><br>Kompot z owoców | Zupa kalafiorowa z ziemniakami<br>Ziemniaki purre z koperkiem<br>śledz w śmietanie z jabłkiem i ziel.groszkiem<br><br>Woda z cytryną | zupa kalafiorowa z ziemniakami<br>Ziemniaki purre z koperkiem<br>Filet z dorsza panierowany w sosie greckim<br><br>Kompot z owoców | Barszcz czerwony jarski z ziemniakami<br>Ziemniaki purre z koperkiem<br>Filet z dorsza panierowany w sosie greckim<br><br>Warzywa po grecku<br>Kompot z owoców |
| <b>Podwieczorek : jogurt owocowy</b> |  |  |  |  |
| KOLACJA                              | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>ślimaczki z ciasta francuskiego z szpinakiem i serem feta                                      | Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>ślimaczki z serem fetą i szpinakiem  | Chleb zwykły<br>Masło ekstra<br>ślimaczki z ciasta francuskiego z szpinakiem i serem feta  | Chleb pszenny<br>Masło ekstra<br>dżem  |
| II KOLACJA                           | Polędwica drobiowa<br>Ogórek zielony<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru<br>Mus owocowy<br>Kubuś w opakowaniu firmowym               | Polędwica drobiowa<br>Ogórek zielony<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru<br>Jogurt naturalny   | Polędwica drobiowa<br>Sałata<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru<br>Mus owocowy<br>Kubuś w opakowaniu firmowym                         | Polędwica drobiowa<br>Sałata<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru<br>Mus owocowy<br>Kubuś w opakowaniu firmowym   |
| <b>Alergeny:</b>                     | <b>1,3,4,7</b>   |  |  |  |
| <b>1 zboża zawierające gluten</b>    | <b>4 ryby</b>  | <b>6 soja, 7 mleko</b>   | <b>9 seler</b>   |  |
| <b>2 Skorupiaki</b>                  | <b>3. jaja</b>   | <b>5 orzeszki ziemne</b>   | <b>8 Orzechy</b>   | <b>10 Musztarda</b>  |
| <b>Wartość odżywcza</b>              |  |  |  |  |
| Kcal                                 | 1955   | 1910   | 1955   | 1922,1   |
| Białko                               | 90,1 g   | 99,5 g   | 90,1 g   | 89,1 g   |
| Węglowodany                          | 201,7g   | 213 g  | 201,7g   | 204,2 g  |
| Cukry proste                         | 16,1 g   | 13,5 g   | 16,1 g   | 14,2 g   |
| Tłuszcz                              | 79,4 g   | 80 g   | 79,4 g   | 72,7 g   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe            | 17,3 g   | 19 g   | 17,3 g   | 16,5 g   |
| Błonnik                              | 19,3 g   | 24,5 g   | 19,3 g   | 19,1 g   |
| Sól                                  | 4,8 g  | 4,63 g   | 4,8 g  | 4,2 g  |
| Obróbka:                             | gotowanie,<br>duszenie, pieczenie  |  |  |  |

|   | DIETA PODSTAWOWA                     | DIETA CUKRZYCOWA                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                | OS, WRZ, WT, NR                                   |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|---|---|
|   | <b>Zacierka</b>                      |                                     | <b>Zacierka</b>                                   | <b>Zacierka</b>                                   |
| ŚNIADANIE                               | Chleb mieszany                       | Chleb żytni                         | Chleb mieszany                                    | Chleb pszenny                                     |
|   | Masło ekstra Szyrkowa                | Masło ekstra Szyrkowa               | Masło ekstra Szyrkowa                             | Masło ekstra Szyrkowa                             |
|   | salceson ozorkowy                    | jajko na miękko                     | salceson ozorkowy                                 | Twaróg z koperkiem                                |
|   | Salata, rzodkiewka                   | Salata, rzodkiewka                  | Salata, rzodkiewka                                | pomidor, banan                                    |
|   | Kiwi                                 | Kiwi                                | Kiwi  | Salata  |
|   | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem  | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem               | Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem               |
| OBIAD                                   | Zupa brokułowa                       | Zupa brokułowa                      | Zupa jarska pomidorowa z ryżem z natką pietruszki | Zupa brokułowa<br>Kasza                           |
|   | Kasza gryczana z koperkiem           | Kasza gryczana z koperkiem          | Kasza jęczmienna z koperkiem                      | jęczmienna z koperkiem                            |
|   | gotl.mielony smazony w sosie własnym | pulpet got. w sosie koperkowym      | pulpet got. w sosie koperkowym                    | pulpet got. w sosie koperkowym                    |
|   | Buraczki                             | Buraczki                            | Buraczki  | Buraczki  |
|   | Kompot z owoców                      | Woda z cytryną                      | Kompot z owoców                                   | Kompot z owoców                                   |
| <b>Podwieczorek : sok jabłkowy 100%</b> |                                      |                                     |   |   |
| KOLACJA                                 | Chleb mieszany<br>Masło ekstra       | Chleb razowy<br>Masło ekstra        | Chleb zwykły<br>Masło ekstra                      | Chleb pszenny<br>Masło ekstra                     |
|   | sałatka jarzynowa                    | sałatka jarzynowa                   | sałatka jarzynowa                                 | sałatka jarzynowa z jogurtem z dozwolonych warzyw |
|   | Polędwica drobiowa                   | Polędwica drobiowa                  | Polędwica drobiowa                                | Polędwica drobiowa                                |
|   | Papryka<br>Sałata                    | Papryka<br>Sałata                   | Papryka<br>Sałata                                 | Sałata<br>Brzoskwinia                             |
|   | Herbata bez cukru                    | Herbata bez cukru                   | Herbata bez cukru                                 | Herbata bez cukru                                 |
| II KOLACJA                              | Sok owocowy w opakowaniu firmowym    | sok warzywny                        | Sok owocowy w opakowaniu firmowym                 | Sok owocowy w opakowaniu firmowym                 |
| <b>Alergeny:</b>                        | <b>1,3,7</b>                         |                                     |   |   |
| <b>1 zboża zawierające gluten</b>       | <b>4 ryby</b>                        |                                     | <b>6 soja, 7 mleko</b>                            | <b>9 seler</b>                                    |
| <b>2 Skorupiaki</b>                     | <b>3. jaja</b>                       | <b>5 orzeszki ziemne</b>            | <b>8 Orzechy</b>                                  | <b>10 Musztarda</b>                               |
| <b>Wartość odżywcza</b>                 |                                      |                                     |   |   |
| Kcal                                    | 2205                                 | 2075                                | 2205  | 1963,51   |
| Białko                                  | 75,1                                 | 74,9 g                              | 75,1  | 77,25 g   |
| Węglowodany                             | 199,1 g                              | 192,5 g                             | 199,1 g   | 212,71  |
| Cukry proste                            | 18,51 g                              |                                     | 18,51g  |   |
| Tłuszcz                                 | 48,75 g                              | 51,5 g                              | 48,75 g   | 41,59   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe               | 5,75 g                               | 5,13 g                              | 5,75g   | 4,45 g  |
| Błonnik                                 | 29,50 g                              | 32,64g                              | 29,50g  | 24,34g  |
| Sól                                     | 5,75 g                               | 5,98 g                              | 5,75 g  | 4,90g   |
| Obróbka:                                | gotowanie,<br>duszenie, pieczenie    |                                     |   |   |

| nd        | DIETA PODSTAWOWA                   | DIETA CUKRZYCOWA                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                 | OS, WRZ, WT, NR                     |
|-----------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|           | <b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b>  |                                    | <b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b>  | <b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b>   |
| ŚNIADANIE | Chleb mieszany                     | Chleb żytni                        | Chleb mieszany                     | Chleb pszenny                       |
|           | Masło ekstra Beskidzka ser topiony | Masło ekstra Beskidzka ser topiony | Masło ekstra Beskidzka ser topiony | Masło ekstra chuda wędlina twarożek |
|           | Papryka czerwona                   | Papryka czerwona                   | papryka czerwona                   | Pomidor                             |
|           | Sałata, keczup                     | Sałata, keczup                     | Sałata,                            | Sałata, jabłko got                  |
|           | Herbata bez cukru                  | Herbata bez cukru                  | Herbata bez cukru                  | Herbata bez cukru                   |
|           | Kawa z mlekiem                     | Kawa z mlekiem                     | Kawa z mlekiem                     | Kawa z mlekiem                      |

|       |                              |                              |                               |                               |
|-------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| OBIAD | Rosół z makaronem            | Rosół z makaronem            | Rosół z makaronem             | Rosół z makaronem jarski      |
|       | Ziemniaki purre z koperkiem  | Ziemniaki purre z koperkiem  | Ziemniaki purre z koperkiem   | Ziemniaki purre z koperkiem   |
|       | Udko duszone w ciemnym sosie | Udko duszone w ciemnym sosie | Udko gotowane w sosie własnym | Udko gotowane w sosie własnym |
|       | Mizeria                      | Mizeria                      | Mizeria                       | Sałata z jogurtem             |
|       | Kompot z owoców              | Woda z cytryną               | Kompot z owoców               | Kompot z owoców               |

**Podwieczorek :serek waniliowy**

|         |                   |                   |                   |                                     |
|---------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------------|
| KOLACJA | Chleb mieszany    | Chleb razowy      | Chleb zwykły      | Chleb pszenny                       |
|         | Masło ekstra      | Masło ekstra      | Masło ekstra      | Masło ekstra                        |
|         | Sałatka grecka    | Sałatka grecka    | Sałatka grecka    | Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem |
|         | Polędwica         | Polędwica         | Polędwica         | Polędwica                           |
|         | Ogórek zielony    | ogórek zielony    | kiełki            | Sałata                              |
|         | kiełki ,          | kiełki            | ogórek zielony    | banan                               |
|         | Herbata bez cukru | Herbata bez cukru | Herbata bez cukru | Herbata bez cukru                   |

II KOLACJA Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym Jogurt naturalny w opakowaniu firmowym

|                                   |                     |                          |                        |                     |
|-----------------------------------|---------------------|--------------------------|------------------------|---------------------|
| <b>Alergeny:</b>                  | <b>1,3,7</b>        |                          |                        |                     |
| <b>1 zboża zawierające gluten</b> |                     | <b>4 ryby</b>            | <b>6 soja, 7 mleko</b> | <b>9 seler</b>      |
| <b>2 Skorupiaki</b>               | <b>3. jaja</b>      | <b>5 orzeszki ziemne</b> | <b>8 Orzechy</b>       | <b>10 Musztarda</b> |
| <b>Wartość odżywcza</b>           |                     |                          |                        |                     |
| Kcal                              | 1914                | 1977,4                   | 1914                   | 1910,85             |
| Białko                            | 85,5 g              | 87,85 g                  | 85,5 g                 | 112,8 g             |
| Węglowodany                       | 197,5 g             | 194,65 g                 | 197,5 g                | 194,6 g             |
| Cukry proste                      | 20,15 g             | 19,46 g                  | 20,15 g                | 19,66 g             |
| Tłuszcz                           | 67,5 g              | 58,6 g                   | 67,5 g                 | 69,2 g              |
| Nasycone kwasy tłuszczowe         | 6,72 g              | 6,53 g                   | 6,72 g                 | 5,95 g              |
| Błonnik                           | 24,9 g              | 31,70 g                  | 24,9 g                 | 21,70 g             |
| Sól                               | 6,7                 | 7,15 g                   | 6,7g                   | 5,45 g              |
| Obróbka:                          | gotowanie, duszenie |                          |                        |                     |



| Pn                    | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA CUKRZYCOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | OS, WRZ, WT, NR  |
|-----------------------|---|---|--|--|
|                       | <b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>  | <b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>  | <b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>   | <b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>   |
| ŚNIADANIE             | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>dżem<br>twaróg krojony<br>rzodkiewka<br>Sałata rozszponka<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem        | Chleb żytni<br>Masło ekstra<br>Tyrolska<br>twaróg krojony<br>rzodkiewka<br>Sałata rozszponka<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Twaróg krojony<br>dżem<br>rzodkiewka<br>Sałata<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem        | Chleb pszenny<br>Masło ekstra<br>Połudwica<br>twaróg krojony<br>brzoskwinia<br>Sałata<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem |
| OBIAD                 | Żurek z kielbaską<br>Makaron świdry , z kurczakiem, bukiet warzyw(brokuł, kalafior, march,) sos beszamelowy<br>Kompot z owoców mandarynka | Żurek z kielbaską<br>Makaron świdry , z kurczakiem, bukiet warzyw(brokuł, kalafior, march,) sos beszamelowy<br>Woda z cytryną       | Żurek z kielbaską<br>Makaron świdry , z kurczakiem, bukiet warzyw(brokuł, kalafior, march,) sos beszamelowy<br>Kompot z owoców | Koperkowa jarska z lanymi kluskami<br>Makaron świdry z kurczakiem w sosie koperkowym mini march.<br>Kompot z owoców          |
| Podwieczorek : jogurt | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Kaszka na gęsto z sokiem owocowym   | Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>grejfrut  | Chleb zwykły<br>Masło ekstra<br>Kaszka na gęsto z sokiem owocowym  | Chleb pszenny<br>Masło ekstra<br>Kaszka na gęsto   |
| KOLACJA               | Szynka drobiowa<br>Ogórek zielony<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru<br>Mus owocowo-warzywny   | Szynka drobiowa 2x<br>Ogórek zielony<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru<br>Mus owocowo-warzywny  | Szynka drobiowa<br>Sałata<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru<br>Mus owocowo-warzywny  | Szynka drobiowa<br>Sałata<br>Pomidor<br>Herbata bez cukru<br>Mus owocowo-warzywny  |

|                                   |                         |                          |                        |                     |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------|
| <b>Alergeny:</b>                  | <b>1,2,3,7</b>          |                          |                        |                     |
| <b>1 zboża zawierające gluten</b> |                         | <b>4 ryby</b>            | <b>6 soja, 7 mleko</b> | <b>9 seler</b>      |
| <b>2 Skorupiaki</b>               | <b>3. jaja</b>          | <b>5 orzeszki ziemne</b> | <b>8 Orzechy</b>       | <b>10 Musztarda</b> |
| <b>Wartość odżywcza</b>           |                         |                          |                        |                     |
| Kcal                              | 1925                    | 1950,2                   | 1925                   | 1935                |
| Białko                            | 90 g                    | 87,1 g                   | 90 g                   | 101,3 g             |
| Węglowodany                       | 233g                    | 225,2 g                  | 233g                   | 207,4 g             |
| Cukry proste                      | 14,2 g                  | 13,8g                    | 14,2 g                 | 12,95 g             |
| Tłuszcz                           | 80g                     | 74,2 g                   | 80g                    | 74,2 g              |
| Nasycone kwasy tłuszczowe         | 11,8 g                  | 10,40g                   | 11,8 g                 | 10,0 g              |
| Błonnik                           | 25 g                    | 27,25 g                  | 25 g                   | 24,30 g             |
| Sól                               | 8 g                     | 8,2 g                    | 8 g                    | 6 g                 |
| Obróbka:                          | gotowanie,<br>pieczenie |                          |                        |                     |

|                                   | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA CUKRZYCOWA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | OS, WRZ, WT, NR   |
|-----------------------------------|--|--|---|---|
|                                   | <b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>   |  | <b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>  | <b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>  |
| ŚNIADANIE                         | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Beskidzka<br>Paszтет mięsno warzywny własnego wyrobu<br>ogórek kiszony<br>Sałata , jabłko<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem | Chleb żytni<br>Masło ekstra<br>Beskidzka<br>Paszтет mięsno warzywny własnego wyrobu<br>ogórek kiszony<br>Sałata, kiwi<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Beskidzka<br>Paszтет mięsno warzywny własnego wyrobu<br>Sałata, ogórek kiszony<br>jabłko<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem | Chleb pszenny<br>Masło ekstra<br>szynka drobiowa 3x<br>Paszтет mięsno warzywny własnego wyrobu<br>Sałata, jabłko gotowane<br>jabłko gotowane<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem |
| OBIAD                             | Barszcz czerwony<br>Cepeliny polane skwarkami kapusta kisz.gotowana<br>Kapusta kiszona gotowana<br>Kompot z owoców   | Barszcz czerwony<br>Cepeliny na mące pełnoziarnistej polane masełkiem<br>Kapusta kiszona gotowana<br>Woda z cytryną  | Barszcz czerwony<br>Cepeliny polane masełkiem<br>Kapusta kiszona gotowana<br>Kompot z owoców  | Grycikowa z natką pietruszki<br>Cepeliny z masełkiem<br>sał. z selera<br>Kompot z owoców  |
| <b>Podwieczorek :biszkopty</b>    |  |  |   |   |
| KOLACJA                           | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Delikatny paprykarz własnego wyrobu<br>Szynka drobiowa<br>Ogórek zielony<br>kiełki<br>Herbata bez cukru                          | Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>Delikatny paprykarz własnego wyrobu<br>Szynka drobiowa<br>Ogórek zielony<br>kiełki<br>Herbata bez cukru                      | Chleb zwykły<br>Masło ekstra<br>Delikatny paprykarz własnego wyrobu<br>Szynka drobiowa<br>Sałata<br>kiełki<br>Herbata bez cukru                                   | Chleb pszenny<br>Masło ekstra<br>Delikatny paprykarz własnego wyrobu<br>Szynka drobiowa<br>Sałata<br>kiełki<br>Herbata bez cukru  |
| <b>II kolacja:</b>                | Serek Almette w opakowaniu firmowym ( 1 saszetka)  | Serek Almette w opakowaniu firmowym ( 1 saszetka)  | Serek Almette w opakowaniu firmowym ( 1 saszetka)   | Serek Almette w opakowaniu firmowym ( 1 saszetka)   |
| <b>Alergeny:</b>                  | <b>1,3,4,7</b>   |  |   |   |
| <b>1 zboża zawierające gluten</b> | <b>4 ryby</b>  | <b>6 soja, 7 mleko</b>   | <b>9 seler</b>  |   |
| <b>2 Skorupiaki</b>               | <b>3. jaja</b>   | <b>5 orzeszki ziemne</b>   | <b>8 Orzechy</b>  | <b>10 Musztarda</b>   |
| <b>Wartość odżywcza</b>           |  |  |   |   |
| Kcal                              | 2257   | 2053   | 2257  | 2136,4 g  |
| Białko                            | 87,79 g  | 69,44  | 87,79 g   | 82,39 g   |
| Węglowodany                       | 191,95 g   | 230,05   | 191,95 g  | 166,55 g  |
| Cukry proste                      | 20,15 g  | 14,43  | 20,15 g   | 20 g  |
| Tłuszcz                           | 67,9 g   | 68,05  | 67,9 g  | 89,60 g   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe         | 8,99 g   | 8,33   | 8,99 g  | 7,70 g  |
| Błonnik                           | 13,5 g   | 17,85  | 13,5 g  | 13,5 g  |
| Sól                               | 4,11 g   | 3,57   | 4,11 g  | 4,23  |
| Obróbka:                          | pieczenie, gotowanie   |  |   |   |

|                                   | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA CUKRZYCOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | OS, WRZ, WT, NR, PI   |
|-----------------------------------|--|---|--|---|
|                                   | <b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b>   |   | <b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b>   | <b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b>  |
| ŚNIADANIE                         | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Beskidzka<br><br>Pasta jajeczna<br>Rzodkiewka,<br>roszponka<br>Papryka czerwona<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem         | Chleb żytni<br>Masło ekstra<br>Beskidzka<br><br>Pasta jajeczna<br>roszponka,<br>rzodkiewka<br>Papryka czerwona<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem           | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Beskidzka<br><br>Pasta jajeczna<br>roszponka<br>rzodkiewka<br>Sałata<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem                    | Chleb pszenny<br>Masło ekstra<br>Polędwica drobiowa<br><br>Białko jaja gotowane<br>pomidor<br>roszponka<br>Herbata bez cukru<br>Kawa z mlekiem<br>makaronowa z natką<br>pietr.i |
|                                   | Pomidorowa z mak   | Pomidorowa z mak  | Pomidorowa z mak   |   |
| OBIAD                             | Ziemniaki purre z koperkiem<br>Kotl.szarpány z warzywami<br>w(papryka, pieczarka, kukurydza march.)sosie brokułowym<br><br>buraczki na ciepło<br>Kompot z owoców | Ziemniaki purre z koperkiem<br>Kotl.szarpány z warzywami<br>w(papryka, pieczarka, kukurydza march.)sosie brokułowym<br><br>buraczki na ciepło<br>Woda z cytryną | Ziemniaki purre z koperkiem<br>Kotl.szarpány z warzywami<br>w(papryka, pieczarka, kukurydza march.)sosie brokułowym<br><br>buraczki na ciepło<br>Kompot z owoców | Ziemniaki purre z koperkiem<br><br>Kotl szarpány na parze z dodatkiem dozwolonych warzyw w delikatnym sosie warzywnym<br><br>buraczki na ciepło<br>Kompot z owoców              |
|                                   | <b>Podwieczorek :serek danio</b>   |   |  |   |
| KOLACJA                           | Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>budyń z sokiem<br><br>Polędwica drobiowa<br>Sałata<br>Pomarańcza<br>Herbata bez cukru  | Chleb razowy<br>Masło ekstra<br>budyń<br><br>Polędwica drobiowa<br>Sałata<br>Pomarańcza<br>Herbata bez cukru  | Chleb zwykły<br>Masło ekstra<br>budyń z sokiem<br><br>Polędwica drobiowa<br>Sałata<br>Pomarańcza<br>Herbata bez cukru  | Chleb pszenny<br>Masło ekstra<br>budyń<br><br>Polędwica drobiowa<br>Sałata<br>Pomarańcza<br>Herbata bez cukru   |
| II KOLACJA                        | Sok owocowy w opakowaniu firmowym  | Sok warzywny w opakowaniu firmowym  | Sok owocowy w opakowaniu firmowym  | Sok owocowy w opakowaniu firmowym   |
| <b>Alergeny:</b>                  | <b>1,3,7</b>   |   |  |   |
| <b>1 zboża zawierające gluten</b> |  | <b>4 ryby</b>   | <b>6 soja, 7 mleko</b>   | <b>9 seler</b>  |
| <b>2 Skorupiaki</b>               | <b>3. jaja</b>   | <b>5 orzeszki ziemne</b>  | <b>8 Orzechy</b>   | <b>10 Musztarda</b>   |
| <b>Wartość odżywcza</b>           |  |   |  |   |
| Kcal                              | 2164,05  | 1939  | 2164,05  | 2087,05   |
| Białko                            | 98,4 g   | 76,7 g  | 98,4 g   | 96,15 g   |
| Węglowodany                       | 222,3 g  | 239 g   | 222,3 g  | 216,53 g  |
| Cukry proste                      | 21,11g   | 22,70g  | 21,11g   | 21,21 g   |
| Tłuszcz                           | 67,9g  | 78,4g   | 67,9g  | 67,1g   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe         | 5,09 g   | 5,49 g  | 5,09 g   | 4,69 g  |
| Błonnik                           | 26,4 g   | 26,5 g  | 26,4 g   | 20,75   |
| Sól                               | 6,15 g   | 6,95 g  | 6,15 g   | 5,61 g  |
| Obróbka:                          | pieczenie, gotowanie   |   |  |   |