

Dieta podstawowa

	Poniedziałek 30.12.2024 r.	Wtorek 31.12.2024 r.	Środa 01.01.2025 r.	Czwartek 02.01.2025 r.	Piątek 03.01.2025 r.	Sobota 04.01.2025 r.	Niedziela 05.01.2025 r.	Poniedziałek 06.01.2025 r.	Wtorek 07.01.2025 r.	Środa 08.01.2025 r.	
Śniadanie/II Snadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szyńska z kija 50g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), pierś z indyka 50g (mleko, seler, gorczyca, soja), masło 100g(mleko), ogórek kiszony 50g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), udziec z indyka w galarecie 50g(seler, mleko), rozponka 10g, papryka konserwowa 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), dżem 50g, jablko 100g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), udziec z indyka w galarecie 50g (seler, mleko), ogórek kiszony 50g, rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), schab z kija 50g sałata zielona 10g, ogórek kiszony 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z platkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), szyńska z pasieki 50g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z platkami kukurydzianymi 350ml (mleko), szyńska z pasieki 50g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), dżem 50g, jablko 100g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (seler), Pieczeń trzmyska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Kompot	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g,	Zupa pieczarkowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego	Zupa szpinakowa 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany wieprzowo drobiowy w sosie warzywno pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemiaki z	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), łopaka	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i	Pomidorowa z makaronem i ciecierycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż z	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), sałata lodowa z warzywami i	

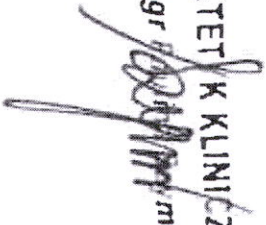
	250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Rukola 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	200g (zboża zawierające gluten), surówka z czerwonej kapusty 120g, mix sałat 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	200g (zboża zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	wleprzowa, mielona, duszona z sosenem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g(mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	marchewki 120g (mleko, jaja) rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g(zboża zawierające gluten, mleko), Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	jogurtem naturalnym 100g(mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)
Kolaćcia/ II Kolaćcia	Schab z kija 50g, Papyrka konserwowa 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieliłana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Szynka wędzarska z kija 50g, Papyrka konserwowa 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieliłana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 130g	Ser żółty 50g(mleko), pomidor 50g, Masło 10g (mleko) Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Kakao 250ml (mleko) Kiwi 70g	szynka z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g(mleko),chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliłana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Pasta jajeczna 70g (jaja, mleko), pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliłana 250ml, Herbatka 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka wędzarska z kija 50g, pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	połudwica z pasteki 50g, masło 10g(mleko),pomidor 50g, Chlebpszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliłana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 120g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, soja, mleko), ogórek konserwowy 50g Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), ogórek kiszony 50g masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten, mleko), Kakao 250 ml (mleko) mus owocowo-warzywny 100g	Sałatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), Rukola 10g, pierś z indyka 30g (mleko, seler, gorczyca, soja), Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250ml (mleko) Jogurt naturalny 100g(mleko)

* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

* możliwe odchylenia +/- 10 %

* kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej – sytuacje losowe

mgr inż.
MARIOLA BURDORZĄŃSKA
DIETYCZKA

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus

Dieta łatwostrawna

	Poniedziałek 30.12.2024 r.	Wtorek 31.12.2024 r.	Środa 01.01.2025 r.	Czwartek 02.01.2025 r.	Piątek 03.01.2025 r.	Sobota 04.01.2025 r.	Niedziela 05.01.2025 r.	Poniedziałek 06.01.2025 r.	Wtorek 07.01.2025 r.	Środa 08.01.2025 r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szynka z kija 50g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jagłaną 350ml(mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten),sałata lodowa Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), pierś z indyka 50g (mleko, seler, gorczyca, soja), pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), udziec z indyka w galarecie 50g (seler, mleko), roszonka 10g Masło 10g, pomidor 50g, (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), dżem 50g, jabłko 100g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), udziec z indyka w galarecie 50g (seler, mleko), rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml(mleko), schab z kija 50g sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z platkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), szynka z pasteki 50g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z platkami kukurydzianymi 350ml (mleko),szynka z pasteki 50g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko),dżem 50g, jabłko 100g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (seler), Pieczeń ryżyska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Kompot 250ml(zboża	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Rukola 10g Kompot	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża	Zupa szpinakowa 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany Wieprzowodrobiow y w sosie warzynowympomidor owym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża	Zupa grystkowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), topatka wieprzowa, mielona, duszona	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g (mleko, seler, jaja)	Pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie 150g(90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z jogurtem naturalnym	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z jogurtem naturalnym	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym

	zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g(mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	zawierające gluten), Sałata z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	sałata zielona 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten),sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g(mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	rukola 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	surówka z marchewki z jabłkiem 120g Roszponka 10g Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	(mleko, seler, jaja), roszponka 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	100g(mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieliłana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g	Szynka wędzarska z kija 50g,masło 10g (mleko), pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieliłana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 130g	Twaróg w plasterkach 50g pomidor 50g, Masło 10g (mleko) Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Kakao 250ml (mleko) Kiwi 70g	szynka z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliłana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g	Pasta z twarogowo pomidorowa 70g (mleko), Masło 10g(mleko), Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Szynka wędzarska z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	połudwica z pasieki 50g, masło 10g(mleko),pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliłana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Jablko 100g	Pasta z tuńczyka, twarogu i kopenku 70g(ryba, soja, mleko), jablko 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliłana 250ml, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), pomidor 50g,masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Kakao 250 ml (mleko) mus owocowo-warzywny 100g	Sałata jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), Rukola 10g, pierś z indyka 30g (mleko, seler, gorczyca, soja), Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250ml (mleko) Jogurt naturalny 100g (mleko)

* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika
* możliwe odchylenia +/- 10 %

*Kuchnia zastrzeża sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej – sytuacje losowe

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	Poniedziałek 30.12.2024 r.	Wtorek 31.12.2024 r.	Środa 01.01.2025 r.	Czwartek 02.01.2025 r.	Piątek 03.01.2025 r.	Sobota 04.01.2025 r.	Niedziela 05.01.2025 r.	Poniedziałek 06.01.2025 r.	Wtorek 07.01.2025 r.	Środa 08.01.2025 r.	
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szyrnka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), pierś z indyka 80g (mleko, seler, gorczyca, soja), pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), rozszponka 10g, pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), dżem 50g, pomidor 50g, jabłko 100g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml(mleko), schab z kija 80g, sałata zielona 10g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z platkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Dżem 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z platkami kukurydzianymi 350ml (mleko),szyrnka z pastyki 80g Mix sałat 10g, Pomidor 50g margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten), dżem 50g, jabłko 100g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(mleko), szyrnka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (seler), Pieczeń trzmyska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Kompot	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Rukola 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego	Zupa szpinakowa 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany Więprzowo-drobiowy w sosie warzywnopomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemiaki z dodatkiem oleju	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkiem oleju	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), topatka wieprzowa,	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g	Pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), Ryż z dodatkiem oleju	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z jogurtem	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), sałata lodowa z warzywami i jogurtem	

	250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Kompot 250ml zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	200g (zboża zawierające gluten) ,sałata buraka i jabłka z lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g(mleko), Kompot 250ml zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g Kompot 250ml zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g(mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	(mleko, seler, jaja) rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Roszponka 10g Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	120g(mleko, seler, jaja), rozszponka10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	naturalnym 100g(mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)
Kolaćca/ II Kolaćca	Schab z kija 80g Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Szynka wędzarska z kija 80g, Sałata zielona10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 130g	Twaróg w plastrach 50g pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Kakao 250ml (mleko) Kiwi 70g	szynka z kija 80g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Pasta twarogowo pomidorowa 70g (mleko), Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Szynka wędzarska z kija 80g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	połudwica z pasteki 80g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, pomidor50g, dżem 50g Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 120g	Pasta z tuńczyka, (warogiu i koperku 70g)(ryba, soja, mleko), jabłko 100g margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g	Pasta z ryby z twarogiem 70g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250 ml (mleko) mus owocowy- warzywny 100g	Sałatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), Rukola 10g, pierś z indyka 30g (mleko, seler, gorczyca, soja), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250ml (mleko) Jogurt naturalny 100g(mleko)

												(mleko)		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--

* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

* możliwe odchylenia +/- 10 %

*kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej – sytuacje losowe

DIETETYK KLINICZNY

mgr  mus

mgr inż.
MAPIOLA GURBY-DUBOŻAŃSKA
DIETETYK

Dieta z ograniczeniem łatwoprzewijalnych węglowodanów - 3 posiłki

	Poniedziałek 30.12.2024 r.	Wtorek 31.12.2024 r.	Środa 01.01.2025 r.	Czwartek 02.01.2025 r.	Piątek 03.01.2025 r.	Sobota 04.01.2025 r.	Niedziela 05.01.2025 r.	Poniedziałek 06.01.2025 r.	Wtorek 07.01.2025 r.	Środa 08.01.2025 r.
Śniadanie/II Śniadanie	szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogu i naki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	piers z indyka 80g (mleko, seler, gorczyca, soja), Ogórek kiszony 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), roszponka 10g, Masło 10g (mleko), paprykakonserwowa 50g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Twardog w plasterach 80g, Ogórekonserwowy 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), ogórek kiszony 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Schab z kija 80g, sałata zielona 10g, ogórek kiszony 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	jakko gotowane 60g (jajka), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa 150g (jajka, mleko, seler), Rukola 10g, piers z indyka 30g (mleko, seler, gorczyca, soja), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250m
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml (seler), Pieczeń ryżowa w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jajka), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jajka), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bika ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(100g/40g) (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), surówka z czerwonej kapusty 120g, mix sałat 10g, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany wieprzowodłobowy w sosie warzywnopomidoro wym 150g (100g/50g)(zbo za zawierające gluten, jajka, seler), ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), Sałatka z buracka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Zupa fasolowa z warzywnami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jajka), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, 100ggorczyca), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemiakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jajka, soja), Łopata wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywnopomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem (mleko), Herbata	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g (mleko, jajka)Rukola 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem i ciecierzyca 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), Rzż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g(mleko), Roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemiakami i fasolą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jajka, soja, mleko), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Herbata 250ml

Kolacja/ II Kolacja	Schab z kija 80g . Masło 10g (mleko), paprykakonserwowa 50g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g	Szynka wędzarska z kija 80g Papryka konserwowa 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	Ser żółty 50g(mleko), pomidor 50g, Masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml Kiwi 70g	szynka z kija 80g, pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g	Pasta jajeczna 70g(jaja, mleko), pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	250ml	Szynka wędzarska z kija 80g Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	połowica z paszki 80g, Masło 10g(mleko),pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jablko 120g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g(ryba, soja, mleko), ogórek konserwowy 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwudlenek siarki), ogórek kiszony 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250 ml mus owocowo- warzywny 100g	Ser żółty 50g, pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250 ml Jogurt naturalny 100g (mleko)
------------------------	---	---	---	---	---	-------	---	--	---	--	---

* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

* możliwe odchylenia +/- 10 %

* kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej – sytuacji losowe

DIETETYK KLINICZNY

mgr *[Podpis]* mus

mgr inż.
MARIOLA EURY-DWORZANSKA
D I E T E T Y K
K U C H N I A

Dieta z ograniczeniem łatwoprzewidywalnych węglowodanów- 4 posiłki

	Poniedziałek 30.12.2024 r.	Wtorek 31.12.2024 r.	Środa 01.01.2024 r.	Czwartek 02.01.2024 r.	Piątek 03.01.2024 r.	Sobota 04.01.2024 r.	Niedziela 05.01.2024 r.	Poniedziałek 06.01.2024 r.	Wtorek 07.01.2024 r.	Środa 08.01.2024 r.
Śniadanie/II Śniadanie	szynka z kija 80g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	pień z indyka 80g (mleko, seler, gorczyca, soja), Ogórek kiszony 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g Herbata 250ml	udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), roszpinka 10g, papryka konserwowa 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	Twaróg w plasterach 80g, Ogórek konserwowy 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	udziec z indyka w galarecie 80 (mleko, seler), ogórek kiszony 50g, rukola 10g Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Schab z kija 80g sałata zielona 10g, ogórek kiszony 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	Jajko gotowane 60g (mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Sałata jarzynowa 150g (jajka, mleko, seler), Rukola 10g, pień z indyka 30g (mleko, seler, gorczyca, soja), Masło 10g (mleko), Chleb Razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250m
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml (seler), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, jajka), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g (mleko), Rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jajka), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekńskiej z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), surówka z czerwonej kapusty 120g, mix sałat 10g, Herbata 250ml	Zupa ziemniakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), mleko, seler), Pulpet gotowany wieprzowodrob 10g w sosie warzywnopomi doro wym 150g(100g/50g (zbo zawierające gluten, jajka, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), Sałata z	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jajka), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron pehnoziarnisty dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jajka, soja), Łopata wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidor wym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), sałata	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g (mleko, jajka) rukola 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruskowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Roszpinka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy 150g gotowany 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, rozspinka 10g, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pehnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jajka, soja, mleko), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Herbata 250ml

	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)		pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)		Kanapka z polewą, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)		buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g Herbata 250ml		Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)		iodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Herbata 250ml		Kanapka z tuńczykiem, sałatką zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)		Kanapka z polewą, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)		Kanapka z jajkiem, sałatką zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)		Ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml		Ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250 ml		Ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250 ml		Ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250 ml			
Kociąca/ II Kociąca	Schab z kija 80g Papyrka konserwowa 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliłana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g	Szynka wędzarska z kija 80g, Papyrka konserwowa 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliłana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 130g	Ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Kiwi 70g	szynka z kija 80g, pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliłana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g	Pasta jajeczna 70g (jaja, mleko), pomidor 50g Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jabłko 120g	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)

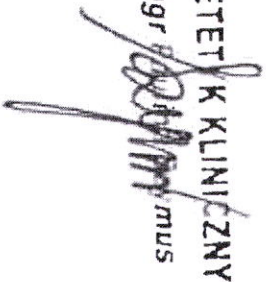
* substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcję nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

* możliwe odchylenia +/- 10 %

* kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej – sytuacji losowe

Prof. Inż.
MATEJKA EUGENIUSZ

DIETETYK KLINICZNY
mgr inż. E. Matejka



Dieta bogatobiałkowa

	Poniedziałek 30.12.2024 r.	Wtorek 31.12.2024 r.	Środa 01.01.2025 r.	Czwartek 02.01.2025 r.	Piątek 03.01.2025 r.	Sobota 04.01.2025 r.	Niedziela 05.01.2025 r.	Poniedziałek 06.01.2025 r.	Wtorek 07.01.2025 r.	Środa 08.01.2025 r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), pierś z indyka 80g (mleko, seler, gorczyca, soja), pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler),roszponka 10g, pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), twarog w plasterkach 80g, pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), rukola 10g, masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml(mleko), schab z kija 80g, sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), jako gotowane 60g (jaja), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), Szynka z pasteki 80g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), masło 10g (mleko), Ser żółty 50g(mleko), pomidor 50g, Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml(seler), Pieczeń ryżowa w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, rukola 10g, Kompot 250ml(zboża	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), sałata lodowa z	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bitka ze schabu w sosie warzywnopomidorowym 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Kopałka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej selera i jabłka 120g (mleko, seler, jaja), rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym

	soja, seler, jaja, mleko)	gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	warzywami i jogurtem naturalnym 100g(mleko), Kompot 250ml((zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	gluten), Siatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix salat 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Kompot 250ml((zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), satała lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g(mleko), Kompot 250ml((zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	marCHEWki z jabłkiem 120g, Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	roszponka10g, kompota 250ml((zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	100g(mleko), Kompot 250ml((zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	
Kolacja/ II Kolacja	Schab z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g	Szynka wędzarska z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	Twaróg w plasterkach 50g pomidor 50g, Masło 10g (mleko) Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) Kakao 250ml (mleko) Kiwi 70g	szynka z kija 80g Pomidor 50g 60g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g	Pasta Warogowo pomidorowa 70g (mleko), Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(mleko), Kawa zabielenana 250ml, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Szynka wędzarska z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	polędwica z pasieki 80g, masło 10g(mleko), pomidor 50g, Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g	Pasta z tuńczyka, warogu i kopierku 70g(ryba, soja, mleko), jablko 100g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml,	Pasta z ryby z warogiem 70g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Pomidor 50g, masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250 ml (mleko)	Siatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), Rukola 10g, pierś z indyka 30g (mleko, seler, gorczyca, soja),Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)

Dieta wegetariańska

	Poniedziałek 30.12.2024 r.	Wtorek 31.12.2024 r.	Środa 01.01.2024 r.	Czwartek 02.01.2024 r.	Piątek 03.01.2024 r.	Sobota 04.01.2024 r.	Niedziela 05.01.2024 r.	Poniedziałek 06.01.2024 r.	Wtorek 07.01.2024 r.	Środa 08.01.2024 r.	
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), Ser żółty 50g (mleko), Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), pasta z jaj 50g (mleko, jaja), roszpinka 10g, pomidor 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250m	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), dżem 50g, pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), twarózek z koperkiem 50g (seler, mleko), ogórek kiszony 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), jajko gotowane 50g, sałata zielona 10g, twaróg 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Sałata 10g, zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250m	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Dżem 50g, Pomidor 50g, Sałata 10g, zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), ser żółty 50g (mleko), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), ser żółty 50g (mleko), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), dżem 50g, jabłko 100g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250m
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zalełania 350ml (seler), Pierogi ruskie 300g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa Krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), koteletki z brokula z jajkiem 100g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surowka z marchewki i jabłka 120g,	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), naleśniki z serem i borowikami 300g 350ml (zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), risotto z ciecierczą 300g (seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g (zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g (seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g,	Zupa jajrzytnowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g	Rosół warzywny z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), koliet soplew 100g (soja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g (mleko, seler, jaja) rukola 10g, Kompot	Pomidorowa z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pierogi ze szpinakiem 250g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Roszpinka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, jaja, seler, jaja)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), gulasz wielowarzywny z soczewicą 140g (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g (seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g,	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g (zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g (seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g,	

MCF Inz.
D I E T A
D I E T Y K A

Kolacja/ II Kolacja	Jajko gotowane 50g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieliwana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Dżem 50g, masło 10g (mleko), pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 130g	Twaróg w plastkach 50g pomidor 50g, Masło 10g (mleko) Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Kakao 250ml (mleko) Kiwi 70g	Ser żółty 50g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Pasta z twarogowo pomidorowa 70g (mleko), Masło 10g(mleko), Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Ser żółty 50g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	Sałatkowa jarzynowa 150g (jajka, mleko, seler), masło 10g(mleko), roszponka 10g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g(ryba, soja, mleko), jabłko 100g Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jajka, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), pomidor 50g, masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250 ml (mleko) mus owocowo-warzywny 100g	Pasta z twarogowo pomidorowa 70g (mleko), Masło 10g(mleko), Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)
		Rukola 10g Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajka, mleko)		10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajka, mleko)	sałatka zielona 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajka, mleko)	(mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajka, mleko)	250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajka, mleko)	gorczyca, soja, seler, jajka, mleko)	selera i jabłko 120g (mleko, seler, jajka), roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajka, mleko)	sałatka zielona 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajka, mleko)

* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

* możliwe odchylenia +/- 10 %

*Kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej – sytuacje losowe

MCZ Instytut
MATEJKA EUGENIA WITKOWSKA
D I E T E T Y K

DIETETYK KLINICZNY
mgr *[Podpis]* mus