

Podstawowa DM OCHW Dobry Posiłek

[illegible]

Kalorie: 2109 kcal Białko: 115 g Tłuszcze: 57 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,5 g Węglowodany: 273 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 29 g	Kalorie: 2191 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 59 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14 g Węglowodany: 298 g Cukry proste: 53,5 g Błonnik: 25 g	Kalorie: 2194 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,5 g Węglowodany: 298 g Cukry proste: 41,5 g Błonnik: 27 g	Kalorie: 2190 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 298,5 g Cukry proste: 39 g Błonnik: 28 g	Kalorie: 2196 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 59,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,5 g Węglowodany: 318 g Cukry proste: 44,5 g Błonnik: 30 g	Kalorie: 2106 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,5 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 53 g Błonnik: 32 g	Kalorie: 2178 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 61 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,5 g Węglowodany: 293 g Cukry proste: 41,5 g Błonnik: 31 g
Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, grzanki)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, płatki owsiane)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, pierogi, kasza manna)
Mleko (masło, ryż na mleku, maślanka)	Mleko (masło, twaróg, jogurt, zupa mleczna)	Mleko (masło, sałatka, owsianka na mleku)	Mleko (jagłanka na mleku, masło)	Mleko (masło, mizeria, twarózek, zupa mleczna)	Mleko (masło, jogurt, twaróg, zupa mleczna, maślanka)	Mleko (masło, sos jogurtowy, pierogi, kasza manna na mleku, jogurt z owocami)
Ciecierzycza (sałatka)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (pulpeciki, makaron, pasta)	Jaja (pieczeń, biszkopty)	Jaja (babka ziemniaczana)	Jaja (gołąbki)	Jaja (jajecznicza, pierogi, pulpeciki, kanapka z jajkiem)
Seler (wywar warzywny)	Zelatyna (galareta)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Ryby (pulpeciki rybne)
Zelatyna (galaretka)	Jaja (ciasto)	Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Soja (możliwa obecność w szynce)	Soja (możliwa obecność w szynce)	Biała fasola (pasta)
Soja (możliwa obecność w wędlinie)		Ryby (pasta)				Seler (wywar warzywny)

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
19.07		20.07		21.07		22.07		23.07		24.07		25.07	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
		Jaglanka na mleku	300	Owsianka na mleku	300			Płatki ryżowe na mleku	300			Kasza jaglana na mleku	300
Ryż na mleku	300					Jaglanka na mleku	300			Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300		
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Wędlina drobiowa	60	Twaróg z jogurtem	80	Pasztet	80	Wędlina wieprzowa	80	Pasta z warzywami	80	Wędlina drobiowa	80	Pasta z białej fasoli	80
				Ogórek kiszony	80								
Marchewka tarta z koperkiem i oliwą	80	Ogórek b/s	80			Pomidor b/s	80	Warzywa gotowane	80	Ogórek b/s tarkowany z koperkiem	80	Pomidor b/s	80
		Dżem (25g)	80										
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Banan	1	Pomarańcza	1	Gruszka pieczona	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Galaretka owocowa	200	Ciasto owocowe	100	Sok pomidorowy	200	Biszkopty	50	Twarożek z sosem owocowym	200	Maślanka z pietruszką	200	Jogurt z owocami	200
						Jogurt naturalny	150						
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Barszcz czerwony na wywarze jarskim	300	Zupa pietruszkowa	300	Zupa warzywna	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa krrem z dyni	300	Zupa krem warzywna	300	Rosół (300 ml)	300
		Z makaronem	80	Z ryżem	80			Grzanki	20	Grzanki	20	z ryżem	80
												i pulpecikami rybnymi (wkładka do zupy)	100
Babka ziemniaczana	200	Mięso drobiowe	100	Pulpeciki drobiowo-wieprzowe	100	Sztuka mięsa w pietruszce	250	Sznyceł	100	Gołąbki (150g) 1 szt.	1	Pierogi z twarogiem (ok 10 szt.)	200
w sosie	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowo-marchew.	80	Sos pietruszkowy	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowym	80		
				Makaron penne	200	Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200		
		Kasza kus kus	200					Kasza kuskus	200			Sos jogurtowy z cynamonem	80
Marchewka z groszkiem gotowana	120	Surówka z buraczków, jabłka i marchewki	120	Brokuł gotowany	120	Kapusta kiszona z marchewką	120	Mizeria	120	Mix sałat z jogurtem	120	Tarkowane jabłko z marchewką	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Koktajl na maślanie	200	Kisiel z owocami	200	Owsianka z owocami i cynamonem	200	Mix warzyw gotowanych z oliwą i słonecznikiem	150	Galaretka owocowa	200	Sok wielowarzywny	200	Kanapka z jajkiem i pietruszką	2
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Salatka makaronowa z ciecierzycą, marchewką natką pietruszki z oliwą	200	Galareta drobiowo-warzywna	200	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i szynką	200	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80	Twaróg z zieleniną	80	Jajecznica	100
		Surówka z marchewki i jabłka z zieleniną	80			Ogórek kiszony	80	Marchewka z groszkiem gotowana	80			Fasolka szparagowa gotowana	80
										Ogórek b/s tarkowany z jogurtem naturalnym	80		

Kalorie: 2029 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 273,5 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 21 g Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron) Mleko (masło, ryż na mleku, maślanka) Ciecierzycza (sałatka) Seler (wywar warzywny) Żelatyna (galaretka) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Kalorie: 2053 kcal Białko: 88,3 g Tłuszcze: 53,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 13 g Węglowodany: 301,5 g Cukry proste: 52,6 g Błonnik: 19 g Alergeny: Gluten (chleb pszenny, kasza kus kus) Mleko (masło, twaróg, jogurt) Seler (wywar warzywny) Żelatyna (galareta) Jaja (ciasto)	Kalorie: 2107 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,3 g Węglowodany: 285 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 18 g Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron) Mleko (masło, sałatka) Jaja (pulpeciki, makaron, pasta) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie) Ryby (pasta)	Kalorie: 2111 kcal Białko: 103 g Tłuszcze: 53 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,4 g Węglowodany: 301,5g Cukry proste: 40 g Błonnik: 19,25 g Alergeny: Gluten (chleb pszenny) Mleko (zupa mleczna, masło) Jaja (pieczeń, biszkopty) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Kalorie: 2164 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14 g Węglowodany: 314,5 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 20 g Alergeny: Gluten (chleb pszenny, grzanki) Mleko (masło, mizeria) Jaja (pasta, babka ziemniaczana) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Kalorie: 2054 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,5 g Węglowodany: 285,5 g Cukry proste: 51 g Błonnik: 18,5 g Alergeny: Gluten (chleb pszenny, płatki owsiane) Mleko (masło, jogurt, twaróg) Jaja (gołąbki) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Kalorie: 2076 kcal Białko: 100,5 g Tłuszcze: 55,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g Węglowodany: 294 g Cukry proste: 42 g Błonnik: 19 g Alergeny: Gluten (chleb pszenny, pierogi) Mleko (masło, sos jogurtowy, pierogi, jogurt z owocami) Jaja (jajecznica, pierogi, pulpeciki, kanapka z jajkiem) Ryby (pulpeciki rybne) Biała fasola (pasta) Seler (wywar warzywny)
--	---	---	--	---	--	--

Z ogr. podają cukrów pr. DM OCHW Dobry Posilek

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
19.07		20.07		21.07		22.07		23.07		24.07		25.07	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Ryż na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami jaglanymi	300	Owsianka na wywarze warzywnym	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi	300	Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300	Kasza jaglana na wywarze warzywnym	300
Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Wędlina drobiowa	60	Twaróg z jogurtem	80	Paszтет	80	Wędlina wieprzowa	80	Pasta z warzywami	80	Wędlina drobiowa	80	Pasta z białej fasoli	80
Mix sałat z marchewką Ogorkiem	80	Ogórek	80	Ogórek kiszony	80	Surówka z pomidora	80	Rzodkiewka	80	Surówka z sałaty lodowej ogórka i kopru	80	Pomidor	80
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Banan	1	Pomarańcza	1	Gruszka pieczona	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Galaretka owocowa	200	Ciasto owocowe	100	Sok pomidorowy	200			Twarożek z sosem owocowym	200	Maślanka z pietruszką	200	Jogurt z owocami	200
						Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym	200						
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250
Barszcz czerwony na wywarze jarskim	300	Zupa pietruszkowa	300	Zupa warzywna	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa krem z dyni	300	Zupa krem warzywna	300	Rosół (300 ml)	300
		Z makaronem: Pełnoziarnisty	80	z ryżem: brązowym	80			Grzanki	20	Grzanki	20	z ryżem brązowym i pulpecikami rybnymi (wkładka do zupy)	80
													100
Babka ziemniaczana	200	Mięso drobiowe	100	Pulpeciki drobiowo-wieprzowe	100	Sztuka mięsa w pietruszce	250	Sznyceł	100	Gołąbki (150g) 1 szt.	1	Pierogi z twarogiem (ok 10 szt.)	200
w sosie	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowo-marchew.	80	Sos pietruszkowy	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowym	80		
		Kasza gryczana	200			Ziemniaki gotowane	200	Kasza gryczana	200	Ziemniaki gotowane	200		
				Makaron penne pełnoziarnisty	200							Sos jogurtowy z cynamonem	80
		Surówka z buraczków, jabłka i marchewki	120	Brokuł gotowany	120	Kapusta kiszona z marchewką	120	Mizeria	120	Mix sałat z jogurtem	120	Tarkowane jabłka z marchewką	120
Surówka z kapusty i marchewki	120												
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Koktajl na maśle	200	Kisiel z owocami	200	Owsianka z owocami i cynamonem	200	Mix warzyw gotowanych oliwą i słonecznikiem	150	Galaretka owocowa	200	Sok wielowarzywny	200		
												Kanapka z jajkiem i pietruszką	2
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
		Galareta drobiowo-warzywna	200	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem, szynką	200	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80	Twaróg z zieleniną	80	Jajecznica	100
Salatka makaronowa z ciecierzycą, marchewką, natką pietruszki z oliwą	200												
		Surówka z marchewki i jabłka z zieleniną	80			Ogórek kiszony	80			Salata z ogórkiem, papryką, pietruszką	80	Fasolka szparagowa gotowana	80
								Surówka wielowarzywna z marchewką	80				
POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY	
Kanapka z pastą warzywną z pietruszką	1	Kanapka z wędliną i pomidorem	1	Kanapka z białym serem i papryką	1	Kanapka z szynką i warzywami	1	Kanapka z serekim naturalnym i ogórkiem kiszonym	1	Kanapka z pastą z szynki i rzodkiewką	1	Kanapka z serem i warzywami	1

Kalorie: 2203 kcal Białko: 110.5 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 270 g Cukry proste: 39 g Błonnik: 35 g	Kalorie: 2163 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 57 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 300 g Cukry proste: 49 g Błonnik: 33 g	Kalorie: 2172 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 60 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.5 g Węglowodany: 287.5 g Cukry proste: 39.5 g Błonnik: 34 g	Kalorie: 2187 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.5 g Węglowodany: 295g Cukry proste: 38 g Błonnik: 36 g	Kalorie: 2177 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 60 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 315 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 39 g	Kalorie: 2154 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 61 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g Węglowodany: 280 g Cukry proste: 40 g Błonnik: 35 g	Kalorie: 2092 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 53 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.5 g Węglowodany: 290 g Cukry proste: 38 g Błonnik: 40 g
Alergeny: Gluten (chleb, makaron)	Alergeny: Gluten (chleb)	Alergeny: Gluten (chleb , makaron)	Alergeny: Gluten (chleb)	Alergeny: Gluten (chleb, grzanki)	Alergeny: Gluten (chleb, płatki owsiane)	Alergeny: Gluten (chleb , pierogi)
Mleko (masło, maślanka)	Mleko (masło, twaróg, jogurt)	Mleko (masło, serek ziarnisty, twaróg)	Mleko (masło)	Mleko (masło, mizeria, twarożek)	Mleko (masło, jogurt, twaróg, maślanka)	Mleko (masło, sos jogurtowy, pierogi, jogurt z owocami)
Ciecierzycza (salatka)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (pulpeciki, makaron, pasta)	Jaja (pieczeń)	Jaja (babka ziemniaczana)	Jaja (gołąbki)	Jaja (jajecznica, pierogi, pulpeciki, kanapka z jajkiem)
Seler (wywar warzywny)	Żelatyna (galareta)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Ryby (pulpeciki rybne)
Żelatyna (galaretki)	Jaja (ciasto)	Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Soja (możliwa obecność w szynce)	Soja (możliwa obecność w szynce)	Biała fasola (pasta)
Soja (możliwa obecność w wędlinie)		Ryby (pasta)				Seler (wywar warzywny)