

**Dieta podstawowa**

<b>Czwartek</b>		<b>Piątek</b>		<b>Sobota</b>		<b>Niedziela</b>		<b>Poniedziałek</b>		<b>Wtorek</b>		<b>Środa</b>	
01.01.		02.01.		03.01.		04.01.		05.01.		06.01.		07.01.	
<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>	
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
Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Kasza manna na mleku	300	Jaglanka na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Owsianka na mleku	300
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Polędwica z piersi kurczaka	60	Ser żółty	80	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Pasztet drobiowy	80	Polędwica z indyka	60	Parówki z kurczaka	2	Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem	100
Pomidor	80	Papryka czerwona	80	Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Salata	15	Papryka czerwona	80		
Banan	120	Jabłko	1	Gruszka	1	Mandarynki	2	Pomidor	80	Banan	1	Ogórek	80
								Pomarańcza	1			Jabłko	1
<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>	
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
Zupa jarzynowa	300	Krupnik	300	Zupa pomidorowa z ryżem	300	Zupa krem z pietruszki z grzankami	300	Zupa dyniowa z warzywami	300	Barszcz czerwony	300	Rosół z makaronem	300
Gulasz wieprzowy duszony	1	Ryba pieczona	100	Pieczone kotlety mielone	100			Zapiekane naleśniki z mięsem	2	Kotlet schabowy	100	Pulpeciki w sosie pomidorowym	100
Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki opiekane	200	Ziemniaki gotowane	200	Risotto z kurczakiem i warzywami	1	Surówka z selera	120	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
Surówka z buraka	120	Mizeria	120	Surówka z marchewki	120					Surówka z kiszonej kapusty	120	Surówka wielowarzywna	120
<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>	
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	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Ser twarogowy	80	Jajka faszerowane z koperkiem	2	Pasta warzywna	80	Sałatka z jajkiem, tuńczykiem i kukurydzą	100	Jajecznicza na parze	100	Serek wiejski	200	Szynka wieprzowa, gotowana	60
Miód pszczele	25	Pomidor z ogórkiem	80	Ogórek konserwowy	80			Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80
Rzodkiewka	80												

**Dieta łatwostrawna**

<b>Czwartek</b>		<b>Piątek</b>		<b>Sobota</b>		<b>Niedziela</b>		<b>Poniedziałek</b>		<b>Wtorek</b>		<b>Środa</b>	
01.01.		02.01.		03.01.		04.01.		05.01.		06.01.		07.01.	
<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>		<b>Śniadanie</b>	
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
Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Kasza manna na mleku	300	Jaglanka na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Owsianka na mleku	300
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Polędwica z piersi kurczaka	60	Ser żółty	80	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Pasztet drobiowy	80	Polędwica z indyka	60	Parówki z kurczaka	2	Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem	100
Pomidor b/s	80	Papryka czerwona	80	Rzodkiewka b/s	80	Ogórek b/s	80	Salata	15	Papryka czerwona	80		
Banan	120	Jabłko	1	Gruszka	1	Mandarynki	2	Pomidor b/s	80	Banan	1	Ogórek b/s	80
								Pomarańcza	1			Jabłko	1
<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>		<b>Obiad</b>	
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
Zupa jarzynowa	300	Krupnik	300	Zupa pomidorowa z ryżem	300	Zupa krem z pietruszki z grzankami	300	Zupa dyniowa z warzywami	300	Barszcz czerwony	300	Rosół z makaronem	300
Gulasz wieprzowy duszony	1	Ryba pieczona	100	Pieczone kotlety mielone	100			Zapiekane naleśniki z mięsem	2	Kotlet schabowy	100	Pulpeciki w sosie pomidorowym	100
Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki opiekane	200	Ziemniaki gotowane	200	Risotto z kurczakiem i warzywami	1	Surówka z selera	120	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
Surówka z buraka	120	Mizeria	120	Surówka z marchewki	120					Marchewka z groszkiem, gotowana	120	Surówka wielowarzywna	120
<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>	
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	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Ser twarogowy	80	Jajka faszerowane z koperkiem	2	Pasta warzywna	80	Sałatka z jajkiem, tuńczykiem i kukurydzą	100	Jajecznica na parze	100	Serek wiejski	200	Szynka wieprzowa, gotowana	60
Miód pszczeli	25	Pomidor z ogórkiem b/s	80	Ogórek konserwowy b/s	80			Pomidor b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Papryka czerwona	80
Rzodkiewka b/s	80												

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa	
01.01.		02.01.		03.01.		04.01.		05.01.		06.01.		07.01.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
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
Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Kasza manna na mleku	300	Jaglanka na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300
Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Polędwica z piersi kurczaka	60	Ser żółty	80	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Paszтет drobiowy	80	Polędwica z indyka	60	Parówki z kurczaka	2	Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem	100
Pomidor	80	Papryka czerwona	80	Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Sałata	15	Papryka czerwona	80		
Banan	120	Jabłko	1	Gruszka	1	Mandarynki	2	Pomidor	80	Banan	1	Ogórek	80
								Pomarańcza	1			Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Jogurt naturalny	150	Jogurt owocowy	150	Serek homogenizowany waniliowy	150	Kefir	250	Serek wiejski	200	Maślanka naturalna	250	Jogurt naturalny	150
												Biszkopty	3
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
Zupa jarzynowa	300	Krupnik	300	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym	300	Zupa krem z pietruszki z grzankami razowymi	300	Zupa dyniowa z warzywami	300	Barszcz czerwony	300	Rosół z makaronem razowym	300
Gulasz wieprzowy duszony	1	Ryba pieczona	100	Pieczone kotlety mielone	100			Zapiekane naleśniki z mięsem (razowe)	2	Kotlet schabowy	100	Pulpeciki w sosie pomidorowym	100
Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki opiekane	200	Ziemniaki gotowane	200	Risotto z kurczakiem i warzywami (ryż brązowy)	1	Surówka z selera	120	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
Surówka z buraka	120	Mizeria	120	Surówka z marchewki	120					Surówka z kapusty kiszzonej	120	Surówka wielowarzywna	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Sok pomidorowy	250	Kisiel z owocami bez cukru	200	Pasta twarożek z rzodkiewką	100	Sok z buraka i jabłka	250	Bananowy koktajl z jabłkiem	200	Sok pomidorowy	250	Zielony koktajl warzywno-owocowy	200
Kolaćja		Kolaćja		Kolaćja		Kolaćja		Kolaćja		Kolaćja		Kolaćja	
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 żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Ser twarogowy	80	Jajka faszerowane z koperkiem	2	Pasta warzywna	80	Sałatka z jajkiem, tuńczykiem i kukurydzą	100	Jajecznica na parze	100	Serek wiejski	200	Szynka wieprzowa, gotowana	60
Dżem	25	Pomidor z ogórkiem	80	Ogórek konserwowy	80			Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80
Rzodkiewka	80												

Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny	
Kanapka z szynką, sałatą i kiełkami	1	Kanapka z serem wiejskim i ogórkiem	1	Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym	1	Kanapka z serem i sałatą	1	Kanapka z jajkiem i szczypiorkiem	1	Kanapka z szynką, sałatą i kiełkami	1	Kanapka z serem wiejskim i ogórkiem	1

**Dieta podstawowa**

01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.
2193 kcal Białko: 102g Tłuszcz: 60g Węglowodany: 327g Cukry proste: 49g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 31g	2230 kcal Białko: 95g Tłuszcz: 73g Węglowodany: 312g Cukry proste: 51g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 29g	2299 kcal Białko: 95g Tłuszcz: 73g Węglowodany: 346g Cukry proste: 45g Tł. nasycone: 17g Błonnik: 38g	2300 kcal Białko: 122g Tłuszcz: 81g Węglowodany: 346g Cukry proste: 48g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 35g	2320 kcal Białko: 107g Tłuszcz: 74g Węglowodany: 344g Cukry proste: 41g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 31g	2355 kcal Białko: 99g Tłuszcz: 75g Węglowodany: 338g Cukry proste: 47g Tł. nasycone: 16g Błonnik: 30g	2324 kcal Białko: 107g Tłuszcz: 57g Węglowodany: 385g Cukry proste: 50g Tł. nasycone: 17g Błonnik: 32g

**Dieta łatwostrawna**

01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.
2231 kcal Białko: 105g Tłuszcz: 60g Węglowodany: 330g Cukry proste: 51g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 24g	2268 kcal Białko: 98g Tłuszcz: 73g Węglowodany: 318g Cukry proste: 52g Tł. nasycone: 20g Błonnik: 25g	2320 kcal Białko: 92g Tłuszcz: 81g Węglowodany: 349g Cukry proste: 47g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 31g	2326 kcal Białko: 125g Tłuszcz: 72g Węglowodany: 373g Cukry proste: 49g Tł. nasycone: 20g Błonnik: 33g	2333 kcal Białko: 110g Tłuszcz: 73g Węglowodany: 348g Cukry proste: 42g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 38g	2360 kcal Białko: 103g Tłuszcz: 77g Węglowodany: 341g Cukry proste: 48g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 30g	2339 kcal Białko: 111g Tłuszcz: 57g Węglowodany: 390g Cukry proste: 52g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 31g

**Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.
2250 kcal Białko: 107g Tłuszcz: 62g Węglowodany: 310g Cukry proste: 45g Tł. nasycone: 17g Błonnik: 40g	2347 kcal Białko: 100g Tłuszcz: 78g Węglowodany: 330g Cukry proste: 48g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 43g	2420 kcal Białko: 128g Tłuszcz: 89g Węglowodany: 341g Cukry proste: 44g Tł. nasycone: 16g Błonnik: 39g	2399 kcal Białko: 119g Tłuszcz: 80g Węglowodany: 344g Cukry proste: 47g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 39g	2400 kcal Białko: 120g Tłuszcz: 89g Węglowodany: 340g Cukry proste: 40g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 36g	2390 kcal Białko: 104g Tłuszcz: 78g Węglowodany: 314g Cukry proste: 46g Tł. nasycone: 17g Błonnik: 39g	2401 kcal Białko: 115g Tłuszcz: 61g Węglowodany: 396g Cukry proste: 49g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 32g

Dieta podstawowa ZOL/ZOLP

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa			
08.01.		09.01.		10.01.		11.01.		12.01.		13.01.		14.01.			
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie			
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250		
Zupa mleczna z ryżem	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300		
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60		
Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60		
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10		
Jaja gotowane	2 szt.	Szynka z indyka	60	Pasta z ciecierzycy	80	Ser żółty	80	Paszтет warzywny	80	Pasta jajeczna	80	Serek wiejski	200		
Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	15	Pomidor b/s	80				
Jabłko pieczone	1 szt.	Jabłko tarkowane	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Jabłko tarkowane	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Ogórek (tarkowany, b/s)	80		
												Jabłko pieczone	1 szt.		
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		
Zupa szpinakowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa kalafiorowa	300	Rosół z kury	300	Zupa krem z pietruszki	300	Zupa krem z brokułów	300	Zupa marchewkowa	300		
Potrawka z kurczaka z warzywami i ryżem (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 100g)	1	Makaron drobny (do zupy)	50	Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym	100	Makaron (do zupy)	50	Naleśniki z twarogiem w sosie jogurtowo-cynamonowym	2 szt.	Risotto z indykiem i warzywami (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 100g)	1	Kotlet schabowy	100		
		Ryba duszona w warzywach z kaszą jęczmienną (ryba 100g, warzywa 120g, kasza 100g)	1	Ziemniaki gotowane	200	Kotlety rybne w sosie koperkowym	100					Ziemniaki gotowane	200		
				Warzywa gotowane	120	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200			Sos koperkowy	15		
								Marchewka z groszkiem, gotowana	120			Tarkowana marchewka	120	Warzywa gotowane	120
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	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Placki z jabłkiem	200	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60		
Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60			Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60
Masło	10	Masło	10	Masło	10			Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Parówki drobiowe	2 szt.	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Tarkowana marchewka	80	Połędwica z indyka	60	Szynka wieprzowa	60	Ser żółty	80		
Warzywa gotowane	80	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80			Pomidor b/s	80	Marchewka gotowana	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80		

Dieta łatwostrawna ZOL/ZOLP

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa	
08.01.		09.01.		10.01.		11.01.		12.01.		13.01.		14.01.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Zupa mleczna z ryżem	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z makaronem	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	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Jaja gotowane	2 szt.	Szynka z indyka	60	Pasta z ciecierzycy	80	Ser żółty	80	Paszтет warzywny	80	Pasta jajeczna	80	Serek wiejski	200
Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	15	Pomidor b/s	80		
Jabłko pieczone	1 szt.	Jabłko tarkowane	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Jabłko tarkowane	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Ogórek (tarkowany, b/s)	80
												Jabłko pieczone	1 szt.
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
Zupa szpinakowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa kalafiorowa	300	Rosół z kury	300	Zupa krem z pietruszki	300	Zupa krem z brokułów	300	Zupa marchewkowa	300
Potrawka z kurczaka z warzywami i ryżem (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 100g)	1	Makaron drobny (do zupy)	50	Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym	100	Makaron (do zupy)	50	Naleśniki z twarogiem w sosie jogurtowo-cynamonowym	2 szt.	Risotto z indykiem i warzywami (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 100g)	1	Kotlet schabowy	100
		Ryba duszona w warzywach z kaszą jęczmienną (ryba 100g, warzywa 120g, kasza 100g)	1	Ziemniaki gotowane	200	Kotlety rybne w sosie koperkowym	100					Ziemniaki gotowane	200
				Warzywa gotowane	120	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200			Sos koperkowy	15
								Marchewka z groszkiem, gotowana	120			Tarkowana marchewka	120
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	Placki z jabłkiem	200	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10			Masło	10	Masło	10	Masło	10
Parówki drobiowe	2 szt.	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Tarkowana marchewka	80	Połędwica z indyka	60	Szynka wieprzowa	60	Ser żółty	80
Warzywa gotowane	80	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80			Pomidor b/s	80	Marchewka gotowana	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80

## Dieta z ograniczoną podażą cukrów ZOL/ZOLP

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa	
08.01.		09.01.		10.01.		11.01.		12.01.		13.01.		14.01.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Wywar warzywny z brązowym ryżem	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300	Kasza manna na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi	300	Kasza manna na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z makaronem	300	Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300
Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Jaja gotowane	2 szt.	Szynka z indyka	60	Pasta z ciecierzycy	80	Ser żółty	80	Paszтет warzywny	80	Pasta jajeczna	80	Serek wiejski	200
Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	15	Pomidor b/s	80		
Jabłko pieczone	1 szt.	Jabłko tarkowane	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Jabłko tarkowane	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Ogórek (tarkowany, b/s)	80
												Jabłko pieczone	1 szt.
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Pieczone warzywa z dipem jogurtowo-twarogowym	200	Jogurt naturalny	150	Galaretka owocowa	200	Zielony koktajl warzywno-owocowy	200	Kisiel z owocami (bez cukru)	200	Sok z buraka i jabłka	250	Bananowy koktajl z jabłkiem	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
Zupa szpinakowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa kalafiorowa	300	Rosół z kury	300	Zupa krem z pietruszki	300	Zupa krem z brokułów	300	Zupa marchewkowa	300
Potrawka z kurczaka z warzywami i ryżem (mięso 100g, warzywa 120g, ryż brązowy 100g)	1	Makaron razowy (do zupy)	50	Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym	100	Makaron razowy (do zupy)	50	Naleśniki z twarogiem w sosie jogurtowo-cynamonowym	2 szt.	Risotto z indykiem i warzywami (mięso 100g, warzywa 120g, ryż brązowy 100g)	1	Kotlet schabowy	100
		Ryba duszona w warzywach z kaszą jęczmienną (ryba 100g, warzywa 120g, kasza 100g)	1	Ziemniaki gotowane	200	Kotlety rybne w sosie koperkowym	100					Ziemniaki gotowane	200
				Warzywa gotowane	120	Ziemniaki gotowane	200					Sos koperkowy	15
						Marchewka z groszkiem, gotowana	120					Tarkowana marchewka	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kisiel z owocami (bez cukru)	200	Sok pomidorowy	200	Kefir	200	Maślanka	200	Jogurt owocowy	150	Galaretka owocowa	200	Sok pomidorowy	200
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 żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Placki z jabłkiem (razowe)	200	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10			Masło	10	Masło	10	Masło	10
Parówki drobiowe	2 szt.	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Tarkowana marchewka	80	Polędwica z indyka	60	Szynka wieprzowa	60	Ser żółty	80
Warzywa gotowane	80	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80			Pomidor b/s	80	Marchewka gotowana	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80

**Dieta podstawowa**

08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.
2331 kcal	2399 kcal	2147 kcal	2397 kcal	2163 kcal	2251 kcal	2353 kcal
Białko: 91g	Białko: 111g	Białko: 93g	Białko: 114g	Białko: 93g	Białko: 100g	Białko: 115g
Tłuszcze: 73g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 66g	Tłuszcze: 65g	Tłuszcze: 76g
Węglowodany: 341g	Węglowodany: 376g	Węglowodany: 334g	Węglowodany: 370g	Węglowodany: 315g	Węglowodany: 332g	Węglowodany: 325g
Cukry proste: 46g	Cukry proste: 52g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 51g
Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 25g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g
Błonnik: 29g	Błonnik: 34g	Błonnik: 39g	Błonnik: 37g	Błonnik: 32g	Błonnik: 24g	Błonnik: 36g

**Dieta łatwostrawna**

08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.
2369 kcal	2421 kcal	2193 kcal	2422 kcal	2157 kcal	2286 kcal	2392 kcal
Białko: 94g	Białko: 113g	Białko: 98g	Białko: 119g	Białko: 94g	Białko: 103g	Białko: 118g
Tłuszcze: 72g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 65g	Tłuszcze: 64g	Tłuszcze: 75g
Węglowodany: 345g	Węglowodany: 380g	Węglowodany: 388g	Węglowodany: 385g	Węglowodany: 310g	Węglowodany: 334g	Węglowodany: 327g
Cukry proste: 48g	Cukry proste: 54g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 52g
Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 27g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 23g	Tł. nasycone: 23g
Błonnik: 25g	Błonnik: 29g	Błonnik: 36g	Błonnik: 35g	Błonnik: 25g	Błonnik: 25g	Błonnik: 32g

**Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.
2308 kcal	2366 kcal	2190 kcal	2457 kcal	2255 kcal	2169 kcal	2431 kcal
Białko: 109g	Białko: 117g	Białko: 105g	Białko: 120g	Białko: 98g	Białko: 99g	Białko: 120g
Tłuszcze: 79g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 66g	Tłuszcze: 74g	Tłuszcze: 60g	Tłuszcze: 77g
Węglowodany: 314g	Węglowodany: 363g	Węglowodany: 329g	Węglowodany: 375g	Węglowodany: 323g	Węglowodany: 330g	Węglowodany: 345g
Cukry proste: 44g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 49g
Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 27g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 20g
Błonnik: 35g	Błonnik: 36g	Błonnik: 40g	Błonnik: 39g	Błonnik: 34g	Błonnik: 38g	Błonnik: 37g

**Alergeny**

08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.
jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler, ryby	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler, ryby	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler





## Dieta łatwostrawna ZOL/ZOLP

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa			
15.01.		16.01.		17.01.		18.01.		19.01.		20.01.		21.01.			
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie			
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250		
Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Owsianka na mleku	300		
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60		
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10		
Ser żółty	80	Szynka z indyka	60	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa	80	Pasztet warzywno-drobiowy	80	Ser żółty	200	Szynka z kurczaka	60		
Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Pomidor b/s	80		
Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko tarkowane	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.		
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		
Zupa krem pomidorowo-marchewkowa	300	Krupnik	300	Zupa jarzynowa	300	Rosół z kury	300	Zupa pomidorowa	300	Marchwianka	300	Zupa koperkowa	300		
Kaszotto z kurczakiem	1					Ryba pieczona w sosie koperkowym	100	Gulasz wieprzowy z warzywami	1	Pieczone kotlety mielone	100			Kurczak pieczony z ziemniakami, marchewką i pietruszką	1
		Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	15						
		Surówka z buraczków	120			Mizeria (tarkowana)	120	Sos koperkowy	15	Warzywa gotowane	120	Marchewka z groszkiem	120		
				Warzywa gotowane	120										
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	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60		
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10		
Jaja gotowane	2 szt.	Pasztet warzywny	80	Parówki drobiowe	2 szt.	Pasta jajeczna	80	Szynka z kurczaka	80	Szynka wieprzowa	80	Twaróg	80		
Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Warzywa gotowane	80	Ogórek kiszony (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Miód pszczeleli	25		
						Pomidor b/s	80								



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 żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Jaja gotowane	2 szt.	Pasztet warzywny	80	Parówki drobiowe	2 szt.	Pasta jajeczna	80	Szynka z kurczaka	80	Szynka wieprzowa	80	Twaróg	80
Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Warzywa gotowane	80	Ogórek kiszony (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80
<b>Posiłek nocny</b>		<b>Posiłek nocny</b>		<b>Posiłek nocny</b>		<b>Posiłek nocny</b>		<b>Posiłek nocny</b>		<b>Posiłek nocny</b>		<b>Posiłek nocny</b>	
Kanapka razowa z szynką, sałatą i ogórkiem	1	Kanapka razowa z serem i ogórkiem	1	Kanapka razowa z jajkiem i szczypiorkiem	1	Kanapka razowa z szynką, sałatą i kiełkami	1	Kanapka razowa z szynką i pomidorem	1	Kanapka razowa z serem i rzodkiewką	1	Kanapka razowa z jajkiem i sałatą	1

**Dieta podstawowa**

15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.
2423 kcal	2078 kcal	2235 kcal	2399 kcal	2173 kcal	2415 kcal	2380 kcal
Białko: 98g	Białko: 89g	Białko: 97g	Białko: 96g	Białko: 94g	Białko: 89g	Białko: 93g
Tłuszcze: 68g	Tłuszcze: 43g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 66g	Tłuszcze: 59g
Węglowodany: 335g	Węglowodany: 354g	Węglowodany: 354g	Węglowodany: 322g	Węglowodany: 339g	Węglowodany: 346g	Węglowodany: 364g
Cukry proste: 51g	Cukry proste: 42g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 48g
Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 20g
Błonnik: 33g	Błonnik: 32g	Błonnik: 31g	Błonnik: 32g	Błonnik: 30g	Błonnik: 31g	Błonnik: 32g

**Dieta łatwostrawna**

15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.
2435 kcal	2118 kcal	2273 kcal	2450 kcal	2177 kcal	2480 kcal	2401 kcal
Białko: 96g	Białko: 90g	Białko: 96g	Białko: 95g	Białko: 95g	Białko: 88g	Białko: 92g
Tłuszcze: 67g	Tłuszcze: 42g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 56g	Tłuszcze: 68g	Tłuszcze: 60g
Węglowodany: 321g	Węglowodany: 358g	Węglowodany: 327g	Węglowodany: 326g	Węglowodany: 338g	Węglowodany: 347g	Węglowodany: 367g
Cukry proste: 52g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 50g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 49g
Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g
Błonnik: 30g	Błonnik: 29g	Błonnik: 28g	Błonnik: 29g	Błonnik: 29g	Błonnik: 30g	Błonnik: 30g

**Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.
2399 kcal	2005 kcal	2247 kcal	2421 kcal	2320 kcal	2437 kcal	2407 kcal
Białko: 99g	Białko: 90g	Białko: 100g	Białko: 101g	Białko: 97g	Białko: 93g	Białko: 96g
Tłuszcze: 70g	Tłuszcze: 45g	Tłuszcze: 67g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 64g
Węglowodany: 342g	Węglowodany: 337g	Węglowodany: 320g	Węglowodany: 357g	Węglowodany: 375g	Węglowodany: 344g	Węglowodany: 350g
Cukry proste: 52g	Cukry proste: 41g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 43g
Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 18g
Błonnik: 35g	Błonnik: 33g	Błonnik: 34g	Błonnik: 33g	Błonnik: 32g	Błonnik: 35g	Błonnik: 34g

**Alergeny**

15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.
jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, ryby, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, seler, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler

## Dieta podstawowa ZOL/ZOLP

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela	
22.01.		23.01.		24.01.		25.01.		26.01.		27.01.		28.01.		29.01.		30.01.		31.01.		01.02.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60
Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Ser zółty	80	Szynka wieprzowa	60	Jaja gotowane	2 szt.	Pasta z szynki	80	Paszтет drobiowy	60	Pasta jajeczna	80	Twarożek ze szczypiorkiem	100	Ser zółty	80	Szynka z indyka	60	Pasta z szynki	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60
Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80
Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Jabłko tarkowane	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		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	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa jarzynowa	300	Zupa ogórkowa	300	Krupnik z kaszą	300	Rosół z kury	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa krem z kalafiora	300	Zupa koperkowa	300	Zupa krem z brokułów	300	Zupa marchewkowa	300	Zupa jarzynowa	300	Rosół z kury	300
Gulasz wieprzowo-warzywny	1	Kotlety rybne	100	Kurczak gotowany w sosie z pietruszki	100	Makaron drobny (do zupy)	50	Makaron (do zupy)	50	Schab duszony w sosie własnym	100	Ryż (do zupy)	50	Gulasz drobiowo-wieprzowy z warzywami	1	Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym	100	Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym	1	Makaron drobny (do zupy)	50
		Sos koperkowy	30	Ziemniaki gotowane	200	Pieczone kotlety mielone	100	Kaszotto z kurczakiem	1			Pierogi ruskie	250							Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym	100
Ziemniaki gotowane	200	Puree ziemniaczane	200	Warzywa gotowane	120	Sos pomidorowy	15			Marchewka z groszkiem	120	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Kasza jęczmienna	200	Marchewka z groszkiem	120	Surówka z kapusty kiszzonej	120
Surówka z buraka	120	Mizeria (tarkowana)	120			Ziemniaki gotowane	200	Marchewka z groszkiem	120			Marchewka z groszkiem	120	Warzywa gotowane	120						
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		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	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60
Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Szynka z indyka	60	Twarożek ze szczypiorkiem	100	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Parówki drobiowe	80	Twaróg	100	Szynka z indyka	60	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Parówki drobiowe	80	Pasta jajeczna	80	Jaja gotowane	2 szt.	Twarożek na słodko	80
Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80			Warzywa gotowane	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80

## Dieta łatwostrawna ZOL/ZOLP

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela	
22.01.		23.01.		24.01.		25.01.		26.01.		27.01.		28.01.		29.01.		30.01.		31.01.		01.02.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Ser żółty	80	Szynka wieprzowa	60	Jaja gotowane	2 szt.	Pasta z szynki	80	Paszтет drobiowy	60	Pasta jajeczna	80	Twarożek ze szczypiorkiem	100	Ser żółty	80	Szynka z indyka	60	Pasta z szynki	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60
Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80
Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Jabłko tarkowane	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		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	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa jarzynowa	300	Zupa ogórkowa	300	Krupnik z kaszą	300	Rosół z kury	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa koperkowa	300	Zupa koperkowa	300	Zupa koperkowa	300	Zupa marchewkowa	300	Zupa jarzynowa	300	Rosół z kury	300
Gulasz wieprzowo-warzywny	1	Kotlety rybne	100	Kurczak gotowany w sosie z pietruszki	100	Makaron drobny (do zupy)	50	Makaron (do zupy)	50	Zupa krem z kalafiora	300	Ryż (do zupy)	50	Zupa krem z brokułów	300	Zupa marchewkowa	300	Zupa jarzynowa	300	Rosół z kury	300
		Sos koperkowy	30	Ziemniaki gotowane	200	Pieczony kotlet mielony	100	Kaszotto z kurczakiem	1	Schab duszony w sosie własnym	100	Pierogi ruskie	250	Gulasz drobiowo-wieprzowy z warzywami	1	Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym	100	Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym	1	Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym	100
Ziemniaki gotowane	200	Puree ziemniaczane	200	Warzywa gotowane	120	Ziemniaki gotowane	200	Marchewka z groszkiem	120	Warzywa gotowane	120	Kasza jęczmienna	200	Marchewka z groszkiem	120	Marchewka z groszkiem	120	Surówka z buraka	120	Surówka z buraka	120
Surówka z buraka	120	Mizeria (tarkowana)	120	Warzywa gotowane	120	Marchewka z groszkiem	120	Marchewka z groszkiem	120	Warzywa gotowane	120	Kasza jęczmienna	200	Marchewka z groszkiem	120	Marchewka z groszkiem	120	Surówka z buraka	120	Surówka z buraka	120
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		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	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Szynka z indyka	60	Twarożek ze szczypiorkiem	100	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Parówki drobiowe	80	Miód	25	Szynka z indyka	60	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Parówki drobiowe	80	Pasta jajeczna	80	Jaja gotowane	2 szt.	Twarożek na słodko	80
Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Warzywa gotowane	80



**Dieta podstawowa**

22.01.	23.01.	24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.
2134 kcal	2152 kcal	2168 kcal	2243 kcal	2320 kcal	2279 kcal	2149	2276 kcal	2080 kcal	2226 kcal	2377 kcal
Białko: 100g	Białko: 101g	Białko: 96g	Białko: 100g	Białko: 101g	Białko: 100g	Białko: 85g	Białko: 104g	Białko: 78g	Białko: 97g	Białko: 105g
Tłuszcze: 60g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 66g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 67g	Tłuszcze: 55g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 51g
Węglowodany: 314g	Węglowodany: 324g	Węglowodany: 309g	Węglowodany: 324g	Węglowodany: 348g	Węglowodany: 344g	Węglowodany: 370g	Węglowodany: 306g	Węglowodany: 341g	Węglowodany: 345g	Węglowodany: 361g
Cukry proste: 49g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 50g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 44g
Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 22g
Błonnik: 28g	Błonnik: 28g	Błonnik: 28g	Błonnik: 30g	Błonnik: 31g	Błonnik: 33g	Błonnik: 32g	Błonnik: 29g	Błonnik: 28g	Błonnik: 30g	Błonnik: 31g

**Dieta łatwostrawna**

22.01.	23.01.	24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.
2172 kcal	2223 kcal	2032 kcal	2380 kcal	2361 kcal	2347 kcal	2188 kcal	2314 kcal	2148 kcal	2284 kcal	2400 kcal
Białko: 103g	Białko: 104g	Białko: 100g	Białko: 103g	Białko: 100g	Białko: 105g	Białko: 88g	Białko: 103g	Białko: 83g	Białko: 99g	Białko: 104g
Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 70g	Tłuszcze: 55g	Tłuszcze: 65g	Tłuszcze: 49g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 54g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 50g
Węglowodany: 318g	Węglowodany: 333g	Węglowodany: 313g	Węglowodany: 327g	Węglowodany: 355g	Węglowodany: 353g	Węglowodany: 373g	Węglowodany: 310g	Węglowodany: 350g	Węglowodany: 348g	Węglowodany: 370g
Cukry proste: 50g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 50g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 45g
Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g
Błonnik: 26g	Błonnik: 24g	Błonnik: 23g	Błonnik: 29g	Błonnik: 29g	Błonnik: 30g	Błonnik: 31g	Błonnik: 27g	Błonnik: 31g	Błonnik: 29g	Błonnik: 29g

**Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

22.01.	23.01.	24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.
2211 kcal	2227 kcal	2198 kcal	2431 kcal	2369 kcal	2401 kcal	2257 kcal	2377 kcal	2143 kcal	2342 kcal	2423 kcal
Białko: 107g	Białko: 107g	Białko: 103g	Białko: 110g	Białko: 105g	Białko: 108g	Białko: 88g	Białko: 105g	Białko: 87g	Białko: 103g	Białko: 106g
Tłuszcze: 63g	Tłuszcze: 64g	Tłuszcze: 60g	Tłuszcze: 72g	Tłuszcze: 63g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 50g	Tłuszcze: 60g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 53g
Węglowodany: 326g	Węglowodany: 327g	Węglowodany: 310g	Węglowodany: 330g	Węglowodany: 347g	Węglowodany: 350g	Węglowodany: 375g	Węglowodany: 321g	Węglowodany: 347g	Węglowodany: 353g	Węglowodany: 359g
Cukry proste: 49g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 50g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 42g
Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 19g
Błonnik: 30g	Błonnik: 29g	Błonnik: 26g	Błonnik: 31g	Błonnik: 33g	Błonnik: 35g	Błonnik: 33g	Błonnik: 31g	Błonnik: 32g	Błonnik: 33g	Błonnik: 32g