

Dieta podstawowa OCHW

Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek																
25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.																
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	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250								
Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Jaglanka na mleku	300	Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z makaronem	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 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						
Ser żółty	80	Polegdownica z piersi kurczaka	60	Pasta jajeczna	80	Parówki drobiowe	2 szt.	Jaja gotowane	2 szt.	Pasztet drobiowy	80	Ser topiony	80	Jajecznicza	100	Szynka z indyka	60	Twarożek na słodko	100						
Pomidor	80	Ogórek, plastry	80	Rzodkiewka	80	Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Ogórek, plastry	80	Pomidor	80	Pomidor	80	Salata zielona, liście	20	Banan	1 szt.						
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	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						
Zupa pieczarkowa	300	Krupnik z kaszą jęczmienną	300	Zupa ogórkowa	300	Barszcz czerwony	300	Rosół z kury	300	Zupa pomidorowa	300	Lekki kapuśniak	300	Zupa szpinakowa z ryżem	300 50	Zupa ziemniaczana	300	Zupa krem z pietruszki	300						
Makaron (do zupy)	50	Pyzy z mięsem w okrasie	200	Makaron w sosie truskawkowym	300	Gulasz wieprzowo-warzwywny	250	Makaron (do zupy)	50	Makaron (do zupy)	50	Spaghetti z mięsem mielonym drobiowym	300	Roladki drobiowe duszone w sosie warzwywnym	100 50	Pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie pomidorowym	100 50	Grzanki (do zupy)	20						
Piers z kurczaka duszona w sosie własnym	100 30					Ryba pieczona w sosie koperkowym	100 50	Kotlet schabowy	100	Ryba duszona w sosie pietruszkowym	100 50														
Ziemniaki gotowane	200					Kasza gryczana	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200							Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ryz biały	200	Ziemniaki gotowane	200
Buraczki	120					Surówka z kapusty kiszzonej	120	Surówka z białej kapusty	120	Surówka z marchewki	120							Mizeria	120	Surówka z selera i jabłka	120	Surówka z buraka	120	Marchewka z groszkiem, gotowana	120
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	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						
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						
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 z rzodkiewką i szczypiorkiem	150	Szynka delikatesowa z kurczaka	60	Twaróg	90	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Sałatka makaronowa z jajkiem i brokułem	200	Polegdownica sopocka	60	Pasta z szynki	80	Ser żółty	80	Jaja gotowane	2 szt.						
Salata zielona, liście	20					Miód	25													Rzodkiewka	80	Salata zielona, liście	20	Rzodkiewka	80

Dieta łatwostrawna OCHW

Środa 25.03.	Czwartek 26.03.	Piątek 27.03.	Sobota 28.03.	Niedziela 29.03.	Poniedziałek 30.03.	Wtorek 31.03.	Środa 01.04.	Czwartek 02.04.	Piątek 03.04.
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	Kawa zbożowa z cukrem 250	Herbata z cukrem 250	Kawa zbożowa z cukrem 250
Kasza manna na mleku 300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300	Zupa mleczna z makaronem 300	Jaglanka na mleku 300	Owsianka na mleku 300	Zupa mleczna z ryżem 300	Zupa mleczna z kaszą manną 300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300	Zupa mleczna z makaronem 300
Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	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	Masło 10	Masło 10	Masło 10
Ser żółty 80	Polędwica z piersi kurczaka 60	Pasta jajeczna 80	Parówki drobiowe 2 szt.	Jaja gotowane 2 szt.	Pasztet drobiowy 80	Ser topiony 80	Jajecznicza 100	Szynka z indyka 60	Twarożek na słodko 100
Pomidor b/s 80	Ogórek b/s 80	Rzodkiewka b/s 80	Pomidor b/s 80	Rzodkiewka b/s 80	Ogórek b/s 80	Pomidor b/s 80	Pomidor b/s 80	Sałata zielona, liście 20	Banan 1 szt.
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
Zupa pieczarkowa 300	Krupnik z kaszą jęczmienną 300	Zupa ogórkowa 300	Barszcz czerwony 300	Rosół z kury 300	Zupa pomidorowa 300	Lekki kapuśniak 300	Zupa szpinakowa z ryżem 300	Zupa ziemniaczana 300	Zupa krem z pietruszki 300
Makaron (do zupy) 50	Pyzy z mięsem 200	Makaron w sosie truskawkowym 300	Gulasz wieprzowo-warzywny 250	Makaron (do zupy) 50	Makaron (do zupy) 50	Spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 300	Roladki drobiowe duszone w sosie warzywnym 100	Pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie pomidorowym 100	Grzanki (do zupy) 20
Pierś z kurczaka duszona w sosie własnym 100			Kasza jęczmienna 200	Ryba pieczona w sosie koperkowym 100	Kotlet schabowy 100				Ryba duszona w sosie pietruszkowym 100
Ziemniaki gotowane 200			Surówka z białej kapusty 120	Ziemniaki gotowane 200	Ziemniaki gotowane 200				Ziemniaki gotowane 200
Buraczki 120			Warzywa gotowane 120	Surówka z marchewki 120	Mizeria 120				Surówka z selera i jabłka 120
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
Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	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	Masło 10	Masło 10	Masło 10
Szynka z indyka 60	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 150	Szynka delikatesowa z kurczaka 60	Twaróg 90	Szynka wieprzowa, gotowana 60	Sałatka makaronowa z jajkiem i brokulem 200	Polędwica sopocka 60	Pasta z szynki 80	Ser żółty 80	Jaja gotowane 2 szt.
Sałata zielona, liście 20		Ogórek b/s 80	Rzodkiewka b/s 80	Sałata zielona, liście 20		Rzodkiewka b/s 80	Ogórek b/s 80	Pomidor b/s 80	Rzodkiewka b/s 80

Dieta z ograniczoną podażą cukrów OCHW

Środa 25.03.	Czwartek 26.03.	Piątek 27.03.	Sobota 28.03.	Niedziela 29.03.	Poniedziałek 30.03.	Wtorek 31.03.	Środa 01.04.	Czwartek 02.04.	Piątek 03.04.					
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	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	Kawa zbożowa bez cukru 250	Herbata bez cukru 250	Kawa zbożowa bez cukru 250					
Kasza manna na wywarze warzywnym 300	Wywar warzywny z kaszą jęczmienną 300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi 300	Wywar warzywny z makaronem razowym 300	Jaglanka na wywarze warzywnym 300	Owsianka na wywarze warzywnym 300	Wywar warzywny z ryżem brązowym 300	Wywar warzywny z kaszą manną 300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi 300	Wywar warzywny z makaronem razowym 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	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	Masło 10	Masło 10	Masło 10					
Ser żółty 80	Poleđwica z piersi kurczaka 60	Pasta jajeczna 80	Parówki drobiowe 2 szt.	Jaja gotowane 2 szt.	Paszet drobiowy 80	Ser topiony 80	Jajecznicza 100	Szynka z indyka 60	Twarożek na słodko 100					
Pomidor 80	Ogórek, plastry 80	Rzodkiewka 80	Pomidor 80	Rzodkiewka 80	Ogórek, plastry 80	Pomidor 80	Pomidor 80	Salata zielona, liście 20	Banan 1 szt.					
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie					
Kefir 200	Budyń śmietankowy bez cukru 200	Sok pomidorowy 200	Owsianka na jogurcie 200	Kisiel z owocami bez cukru 200	Smoothie warzywno - owocowe 200	Gruszka pieczona 1 szt.	Pieczone warzywa z dipem jogurtowym 200	Serek homogenizowany waniliowy 200	Koktajl warzywno - owocowy 200					
Obiad	Obiad	Obiad	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	Kompot bez cukru 250	Kompot bez cukru 250	Kompot bez cukru 250					
Zupa pieczarkowa 300	Krupnik z kaszą jęczmienną 300	Zupa ogórkowa 300	Barszcz czerwony 300	Rosół z kury 300	Zupa pomidorowa 300	Lekki kapuśniak 300	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300	Zupa ziemniaczana 300	Zupa krem z pietruszki 300					
Makaron razowy (do zupy) 50	Pysz z mięsem w okrasie 200	Makaron w sosie truskawkowym 300	Gulasz wieprzowo - warzywny 250	Makaron razowy (do zupy) 50	Makaron razowy (do zupy) 50	Spaghetti razowe z mięsem mielonym drobiowym 300	Rolałki drobiowe duszone w sosie warzywnym 100	Pulpety drobiowe - wieprzowe duszone w sosie pomidorowym 100	Grzanki (do zupy) 20					
Pierś z kurczaka duszona w sosie własnym 100										Ryba pieczona w sosie koperkowym 100	Kotlet schabowy 100	Ziemniaki gotowane 200	Ryż brązowy 200	Ryba duszona w sosie pietruszkowym 100
Ziemniaki gotowane 200										Kasza gryczana 200	Ziemniaki gotowane 200			
Buraczki 120										Surówka z kiszzonej kapusty 120	Surówka z białej kapusty 120	Surówka z marchewki 120	Mizeria 120	Surówka z selera i jabłka 120
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek					
Kisiel z owocami bez cukru 200	Jabłko pieczone 1 szt.	Galaretkę z owocami bez cukru 200	Koktajl bananowy 200	Sok z buraka i jabłka 200	Biszkopty 30	Jogurt naturalny 150	Budyń waniliowy bez cukru 200	Sok pomidorowy 200	Galaretkę z owocami bez cukru 200					
Kolacja	Kolacja	Kolacja	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	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	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	Masło 10	Masło 10	Masło 10					
Szynka z indyka 60	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 150	Szynka delikatosa z kurczaka 60	Twaróg 90	Szynka wieprzowa, gotowana 60	Salatka makaronowa z jajkiem i brokułem 200	Poleđwica soppoka 60	Pasta z szynki 80	Ser żółty 80	Jaja gotowane 2 szt.					
Salata zielona, liście 20			Ogórek, plastry 80							Rzodkiewka 80	Salata zielona, liście 20	Rzodkiewka 80	Ogórek, plastry 80	Pomidor 80
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny					
Kanapka razowa z białym serem i pomidorem 1	Kanapka razowa z szynką z indyka i ogórkiem 1	Kanapka razowa z serem i salata 1	Kanapka razowa z jajkiem i szczypiorkiem 1	Kanapka razowa z szynką drobiową i ogórkiem 1	Kanapka razowa z poleđwicą soppoką i pomidorem 1	Kanapka razowa z pasztetem i ogórkiem 1	Kanapka razowa z białym serem i rzodkiewką 1	Kanapka razowa z jajkiem i rzodkiewką 1	Kanapka razowa z szynką z kurczaka i ogórkiem 1					