

Dieta podstawowa ZOL/ZOLP

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	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	Połudwica 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 (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Pomidor b/s	80	Salata 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 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-warzywny	250	Makaron (do zupy)	50	Makaron (do zupy)	50	Spaghetti z mięsem mielonym drobiowym	300	Roladki drobiowe duszone w sosie warzywnym	100 50	Pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie pomidorowym	100 50	Ryba duszona w sosie pietruszkowym	100 50				
Pierś z kurczaka duszona w sosie własnym	100 30					Kasza gryczana	200	Kotlet schabowy	100	Ziemniaki gotowane	200							Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
Ziemniaki gotowane	200					Warzywa gotowane	120	Marchew gotowana	120	Mizeria (tarkowana)	120							Warzywa gotowane	120	Buraczki gotowane	120	Marchewka z groszkiem, gotowana	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	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	Połudwica sopocka	60	Pasta z szynki	80	Ser żółty	80	Jaja gotowane	2 szt.				
Salata zielona, liście	20					Miód	25													Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Salata zielona, liście	20

Dieta łatwostrawna ZOL/ZOLP

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	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.	Paszтет drobiowy 80	Ser topiony 80	Jajecznicza 100	Szynka z indyka 60	Twarożek na słodko 100			
Pomidor b/s 80	Ogórek (tarkowany, b/s) 80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s) 80	Pomidor b/s 80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s) 80	Ogórek (tarkowany, 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	Ryba duszona w sosie pietruszkowym 100			
Pierś z kurczaka duszona w sosie własnym 100			Kasza jęczmienna 200	Ryba pieczona w sosie koperkowym 100	Kotlet schabowy 100				Ziemniaki gotowane 200	Ziemniaki gotowane 200	Ziemniaki gotowane 200	
Ziemniaki gotowane 200			Warzywa gotowane 120	Ziemniaki gotowane 200	Ziemniaki gotowane 200				Ziemniaki gotowane 200	Ziemniaki gotowane 200	Ryż biały 200	Ziemniaki gotowane 200
Buraczki 120			Warzywa gotowane 120	Warzywa gotowane 120	Marchewka gotowana 120				Mizeria (tarkowana) 120	Warzywa gotowane 120	Buraczki gotowane 120	Marchewka z groszkiem, gotowana 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 szczyplorkiem 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 (tarkowany, b/s) 80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s) 80	Miód 25		Sałata zielona, liście 20	Rzodkiewka (tarkowana, b/s) 80	Ogórek (tarkowany, b/s) 80	Pomidor b/s 80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s) 80		

Dieta z ograniczoną podażą cukrów ZOL/ZOIP

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								
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 b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Pomidor b/s	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	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	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	Ryba duszona w sosie pietruszkowym	100	Ziemniaki gotowane	200		
Pierś z kurczaka duszona w sosie własnym	100					Kasza gryczana	200	Ryba pieczona w sosie koperkowym	100	Kotlet schabowy	100												
Ziemniaki gotowane	200					Warzywa gotowane	120	Marchew gotowana	120	Ziemniaki gotowane	200											Ziemniaki gotowane	200
Buraczki	120					Warzywa gotowane	120	Warzywa gotowane	120	Marchew gotowana	120											Mizeria (tarkowana)	120
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	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	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 szczyptką	150	Szynka delikatkowa 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 (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Miód	25			Salata zielona, liście	20	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80		
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	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 szczyptką	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				