

PONIEDZIAŁEK 01.01.2024

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), paluch śląski (1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g) sałata, pomidor (40 g)	pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), paluch śląski (1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g) (10), (7), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, żytnie (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), paluch śląski (1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g) (10) sałata, pomidor (40 g)	pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), paluch śląski (1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g)(10) sałata, pomidor (40 g)
II ŚNIADANIE				Omlet z wędliną drobiową (200g) (1,3,6,7,9,10,11,12)
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml) (9) Łazanki (300g) (1,6,7,9,10,11,12) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml) (9) Łazanki (300g) (1,6,7,9,10,11,12) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml) (9) Łazanki (300g) (1,6,7,9,10,11,12) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml) (9) Łazanki (300g) (1,6,7,9,10,11,12) Kompot z owoców leśnych (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ser caprese (40g) (7), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ser caprese (40g) (7), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1)z masłem roślinnym (20 g), pasta z tofu wędzonego i szczypiorku (50g) (6), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ser caprese (40g) (7), sałata, rzodkiewka (40 g)
POSILEK DODATKOWY		Pieczywo orkiszowe z masłem, pastą z tofu wędzonego i szczypiorku i ogórkiem (70 g) (1,6,7)		

WTOREK 02.01.2024

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo 1szt. (3) sałata, ogórek świeży (40 g)	pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo 1szt. (3), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste(120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), jajko na twardo 1szt. (3), sałata, ogórek świeży (40 g)	pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo 1szt. (3)sałata, ogórek świeży (40 g)
II ŚNIADANIE				Koktajl jagodowy (maślanka, jagody, banan, zmielone migdały) (200 g) (5,7,8)
OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (300 ml) (7,9) Kuleczki wieprzowe w sosie śmietanowo-koperkowym (80 g/ 70 ml) (1,3,7) Ryż (200 g) Surówka wielowarzywna (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (300 ml) (7,9) Kuleczki wieprzowe w sosie śmietanowo-koperkowym (80 g/ 70 ml) (1,3,7) Ryż brązowy (200 g) Surówka wielowarzywna (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) (7,9) Kuleczki wieprzowe w sosie koperkowym na mleczku kokosowym (80 g/ 70 ml) (1,3) Ryż (200 g) Surówka wielowarzywna (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (300 ml) (7,9) Kuleczki wieprzowe w sosie śmietanowo-koperkowym (80 g/ 70 ml) (1,3,7) Ryż (200 g) Surówka wielowarzywna (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), galaretka drobiowa (100g) (9,10), sałata pomidor (40 g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1)z masłem (20 g) (7), galaretka drobiowa (100g) (9,10) sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), galaretka drobiowa (100g) (9,10), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), galaretka drobiowa (100g) (9,10), sałata pomidor (40 g)
POSILEK DODATKOWY		Pieczywo wieloziałiste z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (70 g) (1,7)		

ŚRODA 03.01.2024

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	pieczywo ze słonecznikiem, pszenne (40 g) (1) z masłem (20 g) (7), ser mozzarella (30 g) (7), pesto (10 g) (5,7,8), sałata, pomidor (40 g),	pieczywo ze słonecznikiem, graham (40 g) (1) z masłem (20 g) (7), ser mozzarella (40 g) (7), pesto (10 g) (5,7,8), sałata, pomidor (40 g),	Pieczywo ze słonecznikiem, pszenne (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), Pasta z tuńczyka (4), sałata, pomidor (40 g),	pieczywo ze słonecznikiem, pszenne (40 g) (1) z masłem (20 g) (7), ser mozzarella (30 g) (7), pesto (10 g) (5,7,8), sałata, pomidor (40 g),
II ŚNIADANIE				Bułeczka maślana z miodem (200g) (1,3,7)
OBIAD	Szpinakowa z ziemniakami (300 ml) (9) Pierogi ruskie z bułeczką (250 g) (1,3,7) Gotowany mix warzyw (100 g) Kompot malinowy (300 ml)	Szpinakowa z ziemniakami (300 ml) (9) Pierogi ruskie z bułeczką (250 g) (1,3,7) Gotowany mix warzyw (100 g) Kompot malinowy (300 ml)	Szpinakowa z ziemniakami (300 ml) (9) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym (200 g/ 70 ml) (1,3,7) Gotowany mix warzyw (100 g) Kompot malinowy (300 ml)	Szpinakowa z ziemniakami (300 ml) (9) Pierogi ruskie z bułeczką (250 g) (1,3,7) Gotowany mix warzyw (100 g) Kompot malinowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka niemiecka z wędliną wieprzową (120 g) (1,3,6,7,9,10,11,12)	Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka niemiecka z wędliną wieprzową (120 g) (1,3,6,7,9,10,11,12)	Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g) serek wegański (40 g) (7)	Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka niemiecka z wędliną wieprzową (120 g) (1,3,6,7,9,10,11,12)
POSILEK DODATKOWY		Pieczywo żytnie z masłem, serkiem jogurtowym i ogórkiem świeżym (70 g) (1,7)		

CZWARTEK 04.01.2024

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	pieczywo żytnie, wieloziarniste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek śmietankowy z chrzanem (50g) (7), polędwica łososiowa (40 g) (4), sałata, papryka świeża (40 g)	pieczywo żytnie, wieloziarniste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek śmietankowy z chrzanem (50g) (7), polędwica łososiowa (40 g) (4), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo żytnie, wieloziarniste (120 g) (1) z masłem roślinnym(20 g), pasta ze słonecznika z pomidorami (50g) (8,9,10), łosoś wędzony (40 g) (4), sałata, papryka świeża (40 g)	pieczywo żytnie, wieloziarniste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek śmietankowy z chrzanem (50g) (7), polędwica łososiowa (40 g) (4), sałata, papryka świeża (40 g)
II ŚNIADANIE				Budyń czekoladowy (200g) (1,5,7,8)
OBIAD	Krem z cukinii i kalafiora z grzankami (300 ml) (1,9) Szynka w sosie pieczeniowym (80g/ 70ml) (1) Kasza gryczana (200 g) Kapusta czerwona na ciepło (100 g) Kompot jabłkowy (300 ml)	Krem z cukinii i kalafiora z grzankami (300 ml) (1,9) Szynka w sosie pieczeniowym (80g/ 70ml) (1) Kasza gryczana (200 g) Kapusta czerwona na ciepło (100 g) Kompot jabłkowy (300 ml)	Krem z cukinii i kalafiora z grzankami (300 ml) (1,9) Szynka w sosie pieczeniowym (80g/ 70ml) (1) Kasza gryczana (200 g) Kapusta czerwona na ciepło (100 g) Kompot jabłkowy (300 ml)	K Krem z cukinii i kalafiora z grzankami (300 ml) (1,9) Szynka w sosie pieczeniowym (80g/ 70ml) (1) Kasza gryczana (200 g) Kapusta czerwona na ciepło (100 g) Kompot jabłkowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), szynka gotowana (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo orkiszowe, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), szynka gotowana (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1)z masłem roślinnym (20 g), szynka gotowana (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), (3), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), szynka gotowana (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, ogórek świeży (40 g)
POSILEK DODATKOWY		Pieczywo wieloziarniste z hummusem naturalnym i sałatą i rzodkiewką (70 g) (1)		

PIĄTEK 05.01.2024

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kielbaska śniadaniowa (1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), ketchup (10 g) (1), sałata, pomidor (40 g)	pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kielbaska śniadaniowa (1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), ketchup (10 g) (1), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, żytnie (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), kielbaska śniadaniowa (1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), ketchup (10 g) (1) sałata, pomidor (40 g)	pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kielbaska śniadaniowa (1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), ketchup (10 g) (1), sałata, pomidor (40 g)
II ŚNIADANIE				Owsianka z musem śliwkowym i mascarpone (200 g) (1,5,7)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem (300 ml) (1,9) Dorsz smażony z okrasą ziołową (100 g/70 ml) (4) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100 g) Kompot wieloowocowy (300 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) (1,9) Dorsz pieczony z sosem ziołowym (100 g/70 ml) (4) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100 g) Kompot wieloowocowy (300 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) (1,9) Dorsz pieczony z sosem ziołowym (100 g/70 ml) (4) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100 g) Kompot wieloowocowy (300 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) (1,9) Dorsz smażony z okrasą ziołową (100 g/70 ml) (4) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100 g) Kompot wieloowocowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo żytnie, wielozmianiste (80g) (1) z masłem (20 g) (7), serek capressi (40 g) (7), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo żytnie, wielozmianiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek capressi (40 g) (7), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo żytnie, wielozmianiste (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), serek kanapkowy wegański (40 g) (6), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo żytnie, wielozmianiste (80g) (1) z masłem (20 g) (7), serek capressi (40 g) (7), sałata, rzodkiewka (40 g)
POSILEK DODATKOWY		Pieczywo graham z masłem ,szynką gotowaną i papryką (70 g) (1,6,7,9,10,11,12)		

