

DIETA PODSTAWOWA - 2200 kcal

2023-12-18 **Poniedziałek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą. (430g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) 4. Bulka wyborowa. (50g) 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (160g)	1. Krupnik z ziemniakami. (400g) 2. Łazanki z kapustą. (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb zwykły (50g) 2. Ser topiony edamski (17g)	1. Pasztetowa chłopska Sokolów (80g) 2. #ogórek kiszony Kwazarnia (30g) 3. Szynka wieprzowa gotowana (40g) 4. Masło extra Łaciate (10g) 5. Chleb graham (75g) 6. Chleb zwykły (50g) 7. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-19 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi. (400g) 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 3. Masło extra Łaciate (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) 5. Bułka wyborowa. (50g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa grysikowa 2016 (400g) 2. Wątróbka drobiowa duszona 2016 (150g) 3. Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki. (150g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok pomidorowy (200g)	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zielenią. (90g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb graham (75g) 4. Chleb pszenny zwykły (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-20 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z zieleniną. (100g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) 4. Bułka wyborowa. (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem. (400g) 2. Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą, jajkiem i sosem pomidorowym. (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. drożdżówka z owocami (100g)	1. Galaretką z kurczaka. (180g) 2. Cytryna (5g) 3. Masło extra Łaciate (10g) 4. Chleb graham (75g) 5. Chleb pszenny zwykły (50g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-21 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym. (400g) 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 3. Masło extra Łaciate (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) 5. Bulka wyborowa. (50g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym. (150g) 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem 2016 (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Salatka rybno - jarzynowa. (120g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb graham (75g) 4. Chleb pszenny zwykły (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-22 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Barszcz biały z jajkiem. (400g)2. Ser topiony edamski (20g)3. Masło extra Łaciate (10g)4. Chleb pszenny zwykły (75g)5. Bulka wyborowa. (50g)6. Herbata napar bez cukru (250g)	<ol style="list-style-type: none">1. Kisiel o smaku truskawkowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml (200g)	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 (400g)2. Kotlet rybny. (100g)3. Surówka z kapusty kiszonej 2016 (150g)4. Ziemniaki późne (150g)5. Herbata napar bez cukru (250g)	<ol style="list-style-type: none">1. Bulki i rogalce maślane (100g)	<ol style="list-style-type: none">1. Twarożek z koncentratem pomidorowym. (80g)2. Masło extra Łaciate (10g)3. Chleb graham (75g)4. Chleb pszenny zwykły (50g)5. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-23 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Kielbasa krakowska parzona. (40g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) 4. Bułka wyborowa. (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (160g)	1. Zupa ziemniaczana IŻŻ (400g) 2. Makaron z mięsem i jarzynami. (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok marchwiowy (200g)	1. Pasta jajeczna z zieleciną. (80g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb graham (75g) 4. Chleb pszenny zwykły (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-24 Niedziela - WIGILIA

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z zieleniną. (160g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb graham (75g) 4. Chleb pszenny zwykły (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g) 6. Kompot z suszu. (200g)	1. Bułki i rogalce maślane (100g)	1. Zupa wielowarzywna 2016 (400g) 2. Bułki pszenne zwykłe (100g)		1. Barszcz z grzybami i ziemniakami. (800g) 2. Ryba panierowana (100g) 3. Gołąbki z pieczarkami. (300g) 4. Pierogi ruskie 2016 (100g) 5. Pierogi z kapustą i grzybami mrożone RECEPTURA WŁASNA (100g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

DIETA ŁATWO STRAWNA - 2200 kcal

2023-12-18 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą. (430g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) 4. Bułka wyborowa. (50g) 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (160g)	1. Krupnik z ziemniakami. (400g) 2. Makaron ze szpinakiem, brokułem i fasolką szparagową. (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb zwykły (50g) 2. Ser topiony edamski (17g)	1. Pasztetowa chłopska Sokolów (80g) 2. #ogórek kiszony Kwaszarnia (30g) 3. Szynka wieprzowa gotowana (40g) 4. Masło extra Łaciate (10g) 5. Chleb graham (75g) 6. Chleb zwykły (50g) 7. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-19 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi. (400g) 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 3. Masło extra Łaciate (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) 5. Bulka wyborowa. (50g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa grysikowa 2016 (400g) 2. Pulpet drobiowy gotowany (150g) 3. Marchewka z groszkiem. (150g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok pomidorowy (200g)	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zielenią. (90g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb graham (75g) 4. Chleb pszenny zwykły (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-20 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z zieleniną. (100g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) 4. Bułka wyborowa. (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem. (400g) 2. Zapiekanka ziemniaczana z parówką, jajkiem i sosem pomidorowym. (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. drożdżówka z owocami (100g)	1. Galaretka z kurczaka. (180g) 2. Cytryna (5g) 3. Masło extra Łaciate (10g) 4. Chleb graham (75g) 5. Chleb pszenny zwykły (50g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-21 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym. (400g) 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 3. Masło extra Łaciate (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) 5. Bulka wyborowa. (50g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym. (150g) 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem 2016 (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Salatka rybno - jarzynowa. (120g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb graham (75g) 4. Chleb pszenny zwykły (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-22 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Barszcz biały z jajkiem. (400g)2. Ser topiony edamski (20g)3. Masło extra Łaciate (10g)4. Chleb pszenny zwykły (75g)5. Bulka wyborowa. (50g)6. Herbata napar bez cukru (250g)	<ol style="list-style-type: none">1. Kisiel o smaku truskawkowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml (200g)	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 (400g)2. Kotlet rybny. (100g)3. Surówka z kapusty kiszonej 2016 (150g)4. Ziemniaki późne (150g)5. Herbata napar bez cukru (250g)	<ol style="list-style-type: none">1. Bulki i rogalce maślane (100g)	<ol style="list-style-type: none">1. Twarożek z koncentratem pomidorowym. (80g)2. Masło extra Łaciate (10g)3. Chleb graham (75g)4. Chleb pszenny zwykły (50g)5. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-23 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Kielbasa krakowska parzona. (40g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) 4. Bułka wyborowa. (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (160g)	1. Zupa ziemniaczana IŻŻ (400g) 2. Makaron z mięsem i jarzynami. (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok marchwiowy (200g)	1. Pasta jajeczna z zielenią. (80g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb graham (75g) 4. Chleb pszenny zwykły (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-24 Niedziela - WIGILIA

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z zieleniną. (160g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb graham (75g) 4. Chleb pszenny zwykły (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g) 6. Kompot z suszu. (200g)	1. Bułki i rogalce maślane (100g)	1. Zupa wielowarzywna 2016 (400g) 2. Bułki pszenne zwykłe (100g)		1. Barszcz z grzybami i ziemniakami. (800g) 2. Ryba panierowana (100g) 3. Gołąbki z pieczarkami. (300g) 4. Pierogi ruskie 2016 (100g) 5. Pierogi z kapustą i grzybami mrożone RECEPTURA WŁASNA (100g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 2200 kcal

2023-12-18 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą. (430g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb razowy(125g) 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (160g)	1. Krupnik z ziemniakami. (400g) 2. Makaron ze szpinakiem, brokułem i fasolką szparagową. (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) 2. Ser topiony edamski (17g)	1. Paszтетowa chłopska Sokołów (80g) 2. #ogórek kiszony Kwaszarnia (30g) 3. Szyńka wieprzowa gotowana (40g) 4. Masło extra Łaciate (10g) 5. Chleb razowy (125g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-19 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wedlina (40g) 3. Masło extra Łaciate (10g) 4. Chleb razowy (125g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa grysikowa 2016 (400g) 2. Pulpet drobiowy(150g) 3. Marchewka z groszkiem (150g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok pomidorowy (200g)	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zielenią. (90g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb razowy (125g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-20 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z zieleniną. (100g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) 4. Bułka wyborowa. (50g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem. (400g) 2. Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą, jajkiem i sosem pomidorowym. (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. drożdżówka z owocami (100g)	1. Galaretka z kurczaka. (180g) 2. Cytryna (5g) 3. Masło extra Łaciate (10g) 4. Chleb graham (75g) 5. Chleb pszenny zwykły (50g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-21 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) 3. Masło extra Łaciate (10g) 4. Chleb razowy (125g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym. (150g) 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem 2016 (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Sałatka rybno - jarzynowa. (120g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb razowy (125g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-22 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem. (400g) 2. Ser topiony edamski (20g) 3. Masło extra Łaciate (10g) 4. Chleb razowy (125g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel o smaku truskawkowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml (200g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 (400g) 2. Kotlet rybny. (100g) 3. Surówka z kapusty kiszonej 2016 (150g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bulki i rogalce maślane (100g)	1. Twarożek z koncentratem pomidorowym. (80g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb razowy (125g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-23 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Kielbasa krakowska parzona. (40g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb razowy (125g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (160g)	1. Zupa ziemniaczana IŻŻ (400g) 2. Makaron z mięsem i jarzynami. (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok marchwiowy (200g)	1. Pasta jajeczna z zielenią. (80g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb razowy (125g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2023-12-24 Niedziela - WIGILIA

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z zielenią. (160g) 2. Masło extra Łaciate (10g) 3. Chleb razowy (125g) 4. Herbata napar bez cukru (250g) 5. Kompot z suszu. (200g)	1. Bułki i rogalce maślane (100g)	1. Zupa wielowarzywna 2016 (400g) 2. Bułki razowe (100g)		1. Barszcz z grzybami i ziemniakami. (800g) 2. Ryba panierowana (100g) 3. Gołąbki z pieczarkami. (300g) 4. Pierogi ruskie 2016 (100g) 5. Pierogi z kapustą i grzybami mrożone RECEPTURA WŁASNA (100g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.