

data	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek Tylko dla osób chorych na CUKRCZYCĘ	Kolacja
Niedziela 22.03	Herbata z cytryną 250ml p-wo mieszane 120g, margaryna kanapkowa 20g ser topiony 20 g szynka 30 g d. ogólna – szezypior 10 g, dieta – koperk 10 g	Chrupki kukurudziane 40 g	Rosół z makaronem 500 g Bitki wieprzowe w sosie własnym 90 g Kasza gryczana 150 g kompot 200ml	Kefir 1 szt.	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g galaretkę z kurczakiem 100g
Poniedziałek 23.03	Płatki owsiane na mleku 250 ml, cukrzyca- zamiast zupy –twaróg 50 g, herbata 250 ml p-wo mieszane 90g, bułka 1 szt margaryna kanapkowa 20g wędlina 30 g, ketchup 20 g	Jogurt naturalny 150 g	Barszcz biały z kielbasą 500 g d. ogólna -Płatki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 300 g dieta - Makaron z sosem pieczarkowym 300 g kompot 200ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g wędlina 40 g surówka z pomidora z koperkiem 30 g
Wtorek 24.03	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml bułka 1szt, p-wo mieszane 90g margaryna kanapkowa 20g d.ogólna -pasta z jajka ze szezypiorkiem 60 g dieta – pasta z jajka z koperkiem 60 g	Kruche ciasteczka 40 g	Zupa kalafiorowa 500 g d. ogólna -Kielbasa z ruszku z cebulką 90 g dieta – kielbasa na gorąco 90 g surówka z kapuśy pekińskiej z koperkiem 100 g Ziemniaki z zieleńią 200 g kompot 200ml	p-wo razowe 30 g masło 10 g wędlina 30 g sałata 3 g	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g sałatka z tuńczykiem 130 g d. sałata 5 g
środa 25.03	Makaron na mleku 250 ml, cukrzyca- zamiast zupy –twaróg 50 g, herbata 250 ml p-wo mieszane 90g, bułka 1 szt margaryna kanapkowa 20g d. ogólna – pasztetowa 30 g, ogórek	Kisiel 150 ml.	d. ogólna – kapuśniak 500 g dieta – zupa koperkowa z ziemniakami 500 g Drób w sosie cytrynowym 90 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kasza jęczmienna 150 g	Grapefruit 1 szt	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g ogólna - ser żółty 40 g dieta – ser topiony plasterki 2/38 sałata 5 g

	kiszony 30 g, d. lekkostrawna – wędlina 30 g, pomidor 30 g		kompot 200ml		
Czwartek 26.03	Herbata 250ml bulka 1szt, p-wo mieszane 90g margaryna kanapkowa 20g pasta z twarogu z koperkiem 60 g	Jogurt 150 ml	Zupa ogrodnicza 500 g d. ogólna -Jajka w sosie musztardowym 1, 5 szt. Dieta - Jajko w sosie koperkowym 1,5 szt. kompot 200ml surówka z warzyw mieszanych 100 g Ziemniaki z zieloną 200 g kompot 200 ml	Surówka owocowa 120 g	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g wędlina 40 g ketchup 20 g
Piątek 27.03	Kasza manna na mleku 250 ml, cukrzyca- zamiat zupy –jogurt naturalny 150 g, herbata 250 ml p-wo mieszane 90g, bulka 1 szt margaryna kanapkowa 20g wędlina 30 g, salata 5 g	Owoc 1 szt	Barszcz czerwonony 500 g d. ogólna - Kotlet z ryby 90 g, surówka z kapusty kiszonej 100 g dieta -Pulpet rybny w sosie 90 g, surówka z selera z jabłkiem 100 g Ziemniaki z zieloną 200 g kompot 200ml	Kefir 1 szt	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g serdelek na gorąco 80 g podstawowa – musztarda 20 g dieta – ketchup 20 g cukrzyca – schab pieczony 60 g, ketchup 20 g
Sobota 28.03	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml p-wo mieszane 90g, bulka 1 szt margaryna kanapkowa 20g pasta z wędliny z zieloną pietruszką 60 g	Drożdżówka 1 szt. Cukrzyca – owoc 1 szt.	Pomidorowa z zacierką 500 g d. ogólna - Gulasz z podrobów 90 g, surówka z rzepy 100 g dieta – potrawka z kurczaka 90 g, fasolka szparagowa 100 g ryż na sypko 150 g kompot 200ml	Jogurt naturalny 150 ml	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g wędlina 40 g d. ogólna – ogórek 30 g d. lekkostrawna – pomidor 30 g
Niedziela 29.03	Herbata z cytryną 250ml p-wo mieszane 120g, margaryna kanapkowa 20g jajecznicza z 2 jajek z koperkiem	Kakao 200 ml	Pieczarkowa z makaronem 500 g d. ogólna – Kotlet panierowany 90 g dieta – drób w sosie cytrynowym 90 g Marchewka gotowana 100 g Cukrzyca – marchewka z jabłkiem 100 g ziemniaki z zieloną 200 g napój owocowy 200 ml	P-wo razowe 30 g Masło 10 g Wędlina 30 g Pomidor 30-g	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g d. ogólna - pasta z ryby wędzonej z kukurydzą 60 g dieta – pasta z ryby gotowanej z jarzynami 60 g

Poniedziałek 30.03	Płatki kukurydziane na mleku – 250ml, Herbata 250ml cukrzyca – zamiast zupy mlecznej – jogurt naturalny 1/150g p-wo mieszane 90g, bułka 1 szt wędlina 30 g d. ogólna - chrzan 20 g dieta – ketchup 20 g	Chrupki kukurydziane 40g	Barszcz czerwony z ziemniakami 500g D. OGÓLNA - Placuszki z jabłkiem 300 g Dieta – Makaron z owocami 300 g Cukrzyca – makaron razowy z owocami b/c 300 g kompot 200ml	Kefir 1 szt.	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g d. ogólna – smalec 50 g., ogórek kiszony 30 g d.lekkostrawna – szynkówka 40 g, pomidor 30 g
Wtorek 31.03	Herbata 250 ml p-wo mieszane 90g, bułka 1 szt margaryna kanapkowa 20g pasta z twarogu i jajka z koperkiem 60g	Owoc 1 szt	d. ogólna -Zupa ogórkowa z ziemniakami 500 g dieta - Zupa jarzynowa 500 g Gulasz drobiowy 90 g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Ryż na sytko 150 g Kompot 200 ml	P-wo razowe 30g masło 10g wędlina drobiowa 30g pomidor 30g	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g d. ogólna – mielka 40g, musztarda 20 g d. lekkostrawna -wędlina drobiowa 40g, ketchup 20 g

Napoje i potrawy dla osób chorych na cukrzycę proszę podawać bez cukru.

data	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek Tylko dla osób chorych na CUKRRZYCĘ	Kolacja
Piątek 10.07	Zacierka na mleku 250 ml, cukrzyca- zamiast zupy – kefir 1 szt, herbata 250 ml p-wo mieszane 90g, bułka 1 szt margaryna kanapkowa 20g wędlina 30 g, ketchup 20 g	Deser mleczny 1 szt Bezmleczna – kisiel 150 g	Neapolitanka z ziemniakami 500 g d. ogólna -Naleśniki na słodko 2/300 g dieta – ryż z truskawkami 300 g cukrzyca – ryż naturalny z truskawkami b/c 300 g kompot 200ml	Grapefruit 1 szt.	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g ryba po grecku 100 g
Sobota 11.07	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml p-wo mieszane 90g, bułka 1 szt margaryna kanapkowa 20g d. podstawowa – salceson 40 g, musztarda 20 g dieta – polędwica drobiowa 40 g, salata 4 g	Owoce 1 szt/100 g	Zupa jarzynowa 500 g d. ogólna - Mortadela w cieście 90 g, surówka z kapuszy młodej 100 g d. lekkostrawna - Mortadela w sosie 90 g, szpinak 100 g Ziemniaki z zieloną 200 g kompot 200ml	p-wo razowe 30 g masło 10 g wędlina drobiowa 40 g salata 4 g	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g pasta z twarogu z natką pietruszka 60 g
Niedziela 12.07	Herbata z cytryną 250ml p-wo mieszane 120g, margaryna kanapkowa 20g jaliko 0,5 szt. szynka 30 g d. ogólna – szczypior 10 g, dieta – koperek 10 g	Chrupki kukurudziane 40 g	Rosół z makaronem 500 g Bitki wieprzowe w sosie własnym 90 g Kasza gryczana 150 g Surówka wiosenna 100 g kompot 200ml	Kefir 1 szt	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g galaretką z kurczakiem 100g
Poniedziałek 13.07	Platki owsiane na mleku 250 ml, cukrzyca- zamiast zupy – twaróg 50 g, herbata 250 ml p-wo mieszane 90g, bułka 1 szt margaryna kanapkowa 20g wędlina 30 g, pomidor 30 g	Jogurt naturalny 150 g	Barszcz biały z kielbasą 500 g d. ogólna -Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 300 g dieta - Makaron z sosem pieczarkowym 300 g cukrzyca – makaron razowy z sosem	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g wędlina 40 g surówka z pomidora z koperkiem 30 g

				pieczarkowym 300 g kompot 200ml			
Wtorek 14.07	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml bulka 1szt, p-wo mieszane 90g margaryna kanapkowa 20g d.ogólna -pasta z jajka ze szczyptorkiem 60 g dieta – pasta z jajka z koperkiem 60 g	Krusze ciasteczka 40 g	d. ogólna - zupa szczawiowa 500 g Dieta – zupa kalafiorowa 500 g d. ogólna -Kielbasa z ruszki z cebulką 90 g dieta –Kielbasa na gorąco 120 g surówka z warzyw mieszanych 100 g Ziemniaki z zieloną 200 g kompot 200ml	p-wo razowe 30 g masło 10 g wędlina 30 g sałata 3 g	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g sałatka z tuńczykiem 130 g		
Środa 15.07	Platki kukurydziane na mleku 250 ml, cukrzyca- zamiast zupy –twaróg 50 g, herbata 250 ml p-wo mieszane 90g, bulka 1 szt margaryna kanapkowa 20g d. ogólna – paszтетowa 30 g, ogórek kiszony 30 g, d. lekkostrawna – wędlina 30 g, pomidor 30 g	Kisiel 150 ml	d. ogólna – zupa owocowa 500 g Stroganow drobiowy 100 g Surówka rozmałości 100 g Kasza jęczmienna 150 g kompot 200ml	Grapefruit ½ szt	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g ogólna - ser żółty 40 g dieta – ser topiony plastry 2/38 sałata 5 g		
Czwartek 16.06	Herbata 250ml bulka 1szt, p-wo mieszane 90g margaryna kanapkowa 20g pasta z twarogu z koperkiem 60 g	Jogurt 1 szt /150 g	d. ogólna – kapuśniak z młodej kapusty 500 g dieta – zupa koperkowa z ziemniakami 500 g Pulpet w sosie chrzanowym 90 g surówka z warzyw mieszanych 100 g Ziemniaki z zieloną 200 g kompot 200 ml	Surówka owocowa 200 g	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g wędlina 40 g d. ogólna – ogórek świeży 30 g d. lekkostrawna – pomidor 30 g		
Piątek 17.07	Kasza manna na mleku 250 ml, cukrzyca- zamiast zupy –jogurt naturalny 150 g, herbata 250 ml	Owoc 1 szt.	Botwinka z ziemniakami 500 g d. ogólna - Kottlet z ryby 90 g dieta -Ryba w sosie 90 g,	Kefir 1 szt	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g		

	p-wo mieszane 90g, bułka 1 szt margaryna kanapkowa 20g wędlina 30 g, sałata 5 g		surówka letnia 100 g Ziemniaki z zieloną 200 g kompot 200ml		serdelek na gorąco 80 g ketchup 20 g
Sobota 18.07	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml p-wo mieszane 90g, bułka 1 szt margaryna kanapkowa 20g pasta z wędliny z zieloną pietruszką 60 g	Drożdżówka 1 szt. Cukrzyca – owoc 1 szt.	Pomidorowa z zacierką 500 g d. ogólna – bigosik z młodej kapusty z kiełbasą 200 g dieta – potrawka z kurczaka 90 g, brokuł 100 g ziemniaki z zieloną 200 g kompot 200ml	Jogurt naturalny 150 g	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g wędlina 40 g d. ogólna – ogórek 30 g
					d. lekkostrawna – pomidor 30 g
Niedziela 19.07	Herbata z cytryną 250ml p-wo mieszane 120g, margaryna kanapkowa 20g jajecznicza z 2 jajek z koperkciem	Kakao 200 ml	Rosół z makaronem 500 g d. podstawowa -Kurczak pieczony 1 szt. Dieta – kurczak gotowany 1 szt surówka wiosenna 80 g Ryż na sypko 150 g Cukrzyca – ryż naturalny na sypko 150 g napój owocowy 200 ml	P-wo razowe 30 g Masło 10 g Wędlina 30 g Pomidor 30-g	Herbata 250ml p-wo mieszane 120g masło 20g d. ogólna - pasta z ryby wędzonej z kukurudzą 60 g dieta – pasta z ryby gotowanej z jarzynami 60 g