

**Zestaw I – dieta łatwostrawna**

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g na osobę   | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|--|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |  | 779,05 | 27,75  | 24,20    | 120,12      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka z indyka 40g</li> <li>• Jabłko 1 szt.</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>                         | mleko 2% tł.<br>płatki ow.<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>jabłko<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20   |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |  | 902,61 | 37,06  | 32,29    | 128,83      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomidorowa z makaronem 400ml</li> <li>• Schab duszony 80g</li> <li>• Sos śmietankowy 100 ml</li> <li>• Sałatka z buraków 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml z sezonowych owoców np.</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>śmietana 18%<br>przecier pom.30%<br>makaron<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>schab b/k<br><br>margaryna<br>śmietana 18%<br>mąka<br>przyprawy<br><br>buraki<br>olej<br>cukier<br><br>ziemniaki<br><br>jabłko<br>aronia<br>cukier | 40<br>25<br>10<br>5<br>20<br>20<br>25<br><br>100<br><br>10<br>20<br>20<br><br>150<br>5<br>5<br><br>300<br><br>30<br>30<br>20 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |  | 493,05 | 14,45  | 16,06    | 77,08       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weka 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka biała 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>   | Weka<br>masło<br>szynka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20   |        |        |          |             |
|   |  |  |        |        |          |             |

**Zestaw II – dieta łatwostrawna**

| Jadłospis   | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|---|---|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |   |   | 773,55 | 26,45  | 22,57    | 122,52      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z ryżem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % 15g</li> <li>• Szynka z drobiu 40g</li> <li>• Jabłko 1szt.</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>               | mleko 2% tł.<br>ryż<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>jabłko<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20  |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |   |   | 755,64 | 49,04  | 34,43    | 185,27      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grysikowa 400 ml</li> <li>• Filet duszony 80g</li> <li>• Sos szpinakowy 100 ml</li> <li>• Marchewka duszona 130g</li> <li>• Ziemniaki</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>grysik<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>filet z kur.<br>przyprawy<br><br>szpinak<br>margaryna<br>mąka<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>marchewka<br>mąka<br>margaryna<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>25<br><br>100<br><br>10<br>10<br>20<br>20<br><br>150<br>10<br>5<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |   |   | 542,05 | 18,64  | 18,46    | 79,66       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Twarożek 70g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>twaróg półt<br>śmietana 18%<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>60<br>10<br>30<br>1<br>20  |        |        |          |             |
|   |   |   |        |        |          |             |

**Zestaw III – dieta łatwostrawna**

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|---|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |   | 979,15 | 30,16  | 28,65    | 152,48      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z grysiem</li> <li>• Pieczywo 30g</li> <li>• Rogal 70g</li> <li>• Masło 82 % 15g</li> <li>• Miód 30g</li> <li>• Jogurt naturalny 1 szt.</li> <li>• Kawa zbożowa z mlekiem 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>grysik<br><br>weka<br>rogal<br>masło<br>miód<br>jogurt<br>kawa zbożowa<br>mleko<br>cukier   | 300<br>25<br><br>30<br>70<br>15<br>30<br>150<br>15<br>150<br>20   |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |   | 978,21 | 33,28  | 39,21    | 137,59      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryżowa 400 ml</li> <li>• Klopsik duszony 80g</li> <li>• Sos pomidorowy 100ml</li> <li>• Surówka z marchwi 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul>                | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>ryż<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>mięso w.<br>bułka czerstwa<br>jaja<br><br>przecier pom.30%<br>margaryna<br>mąka<br>śmietana 18%<br>cukier<br>przyprawy<br><br>marchewka<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>25<br><br>100<br>20<br>25<br><br>10<br>10<br>20<br>20<br>5<br><br>150<br>10<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |   | 561,75 | 12,70  | 20,06    | 88,14       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % 15g</li> <li>• Kiełbasa szynkowa 40g</li> <li>• Jabłko 1 szt.</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>szynkowa<br>jabłko<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20   |        |        |          |             |
|  |   |   |        |        |          |             |

## Zestaw IV – dieta łatwostrawna

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|---|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |   | 820,45  | 29,13  | 29,40    | 114,77      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka wieprzowa 40g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>                              | mleko 2% tł.<br>mąka<br>jajka<br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 300<br>30<br>20<br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20   |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |   | 1189,66 | 36,18  | 43,72    | 180,05      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Jarzynowa z ziemn.400 ml</li> <li>Szynka duszona 80g</li> <li>Sos śmietankowy 100 ml</li> <li>Buraczki na ciepło 130g</li> <li>Kasza j. na sypko 200g</li> <li>Kompot 250ml jak w zestawie I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>ziemniaki<br>mrożonka w.<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br>szynka wiep.<br>śmietana 18%<br>margaryna<br>mąka<br>przyprawy<br>buraki<br>margaryna<br>mąka<br>cukier<br>przyprawy<br>kasza j. | 40<br>40<br>20<br>10<br>200<br>20<br>20<br>100<br>20<br>10<br>20<br>150<br>5<br>5<br>5<br>100 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |   | 527,35  | 13,62  | 16,02    | 88,10       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Poładwica z drobiu 40g</li> <li>Jabłko 1 szt.</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>poładwica<br>jabłko<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20   |         |        |          |             |
|  |   |   |         |        |          |             |

## Zestaw V – dieta łatwostrawna

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę   | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |  | 632,45  | 26,29  | 23,17    | 110,83      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z makaronem 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynkowa z drobiu 40g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>     | mleko 2% tł.<br>makaron<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynkowa<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |  | 1178,49 | 58,53  | 46,35    | 148,64      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml</li> <li>Udka z kurczaka 200g duszone</li> <li>Marchewka duszona 130g</li> <li>Ziemniaki 200g</li> <li>Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchewka<br>pietruska<br>seler<br>szpinak mr.<br>ziemniaki<br>śmietana 18%<br>mleko<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>udka z kur.<br>przyprawy<br>margaryna<br>mąka<br>śmietana 18%<br><br>marchewka<br>margaryna<br>mąka<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>40<br>200<br>20<br>5 ml<br><br>250<br><br>10<br>20<br>20<br>150<br>5<br>10<br><br>300 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |  | 527,35  | 13,62  | 16,02    | 88,10       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Polędwica z drobiu 40g</li> <li>Jabłko 1 szt.</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>polędwica<br>jabłko<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20  |         |        |          |             |
|  |   |  |         |        |          |             |

**Zestaw VI – dieta łatwostrawna**

|   | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|---|---|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |   |   | 942,15 | 30,66  | 26,12    | 148,57      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z kaszą jaglana 300ml</li> <li>Bułka 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Dżem 60g</li> <li>Jogurt naturalny 1 szt.</li> <li>Kawa zb. z mlekiem 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>kasza jagl.<br><br>bułka<br>masło<br>dżem<br>jogurt<br>kawa zbożowa<br>mleko<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>60<br>150<br>15<br>150<br>20                                      |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |   |   | 966,51 | 44,66  | 22,83    | 156,05      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ziemniaczanka 400 ml</li> <li>Leniwe kluski z masłem i cukrem 300g</li> <li>Jogurt owocowy 1 szt.</li> <li>Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul>                                    | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>ziemniaki<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>twaróg półt.<br>ziemniaki<br>jaja<br>mąka<br>mąka ziemn.<br>cukier<br>grycik<br>masło<br><br>jogurt | 40<br>25<br>10<br>5<br>200<br>20<br><br>130<br>100<br>15<br>50<br>10<br>5<br>5<br>10<br><br>150 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |   |   | 542,05 | 18,64  | 18,46    | 79,66       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Twarożek 70g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>twaróg półt.<br>śmietana 18%<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>60<br>10<br>30<br>1<br>20  |        |        |          |             |
|   |   |   |        |        |          |             |

**Zestaw VII – dieta łatwostrawna**

| Jadłospis   | Produkt   | Ilość w g na osobę   | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|---|--|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |   |  | 813,05 | 32,12  | 26,86    | 116,45      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka z indyka 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Kawa zb. z mlekiem 250 ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>płatki ow.<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka z ind.<br>pomidor<br>kawa zbożowa<br>mleko<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>15<br>150<br>20  |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |   |  | 776,96 | 35,47  | 19,28    | 127,40      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grysikowa 400 ml</li> <li>• Filet duszony 80g</li> <li>• Sos koperkowy 100 ml</li> <li>• Buraczki z jabłkiem 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest.</li> </ul>           | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>grysik<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>filet z kur.<br>przyprawy<br><br>koperek ziel.<br>margaryna<br>mąka<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>buraki<br>jabłko<br>olej<br>cukier<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>25<br><br>100<br><br>10<br>10<br>20<br>20<br><br>150<br>20<br>5<br>5<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |   |  | 516,55 | 13,86  | 21,50    | 88,50       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka wieprzowa 40g</li> <li>• Jabłko 1 szt.</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>szynka w.<br>jabłko<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20  |        |        |          |             |
|   |   |  |        |        |          |             |

### Zestaw VIII – dieta łatwostrawna

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|---|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |   | 978,15  | 29,66  | 28,50    | 153,12      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z ryżem 300ml</li> <li>Pieczywo 30g</li> <li>Rogal 70g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Miód 30g</li> <li>Jogurt naturalny 1 szt.</li> <li>Kawa zb. z mlekiem 250 ml</li> </ul>      | mleko 2% tł.<br>ryż<br><br>pieczywo<br>rogal<br>masło<br>miód<br>jogurt<br>kawa zb.<br>mleko<br>cukier  | 300<br>25<br><br>30<br>70<br>15<br>30<br>150<br>15<br>150<br>20   |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |   | 1071,51 | 37,03  | 41,11    | 113,77      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Koperkowa z ziemniakami 400ml</li> <li>Pulpet duszony 80g</li> <li>Sos jarzynowy 100 ml</li> <li>Sałata zielona z kefirem 100g</li> <li>Ziemniaki 200g</li> <li>Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>koper św.<br>ziemniaki<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>mięso w.<br>bułka czerstwa<br>jaja<br>przyprawy<br><br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>śmietana 18%<br>mąka<br>margaryna<br>przyprawy<br><br>sałata ziel.<br>kefir<br>cukier<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>15<br>200<br>20<br><br><br>100<br>20<br>25<br><br>25<br>10<br>5<br>20<br>20<br>10<br><br>100<br>30<br>5<br><br>300 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |   | 493,05  | 14,45  | 16,06    | 77,80       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka drobiowa 40g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>szynka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
|  |   |   |         |        |          |             |

**Zestaw IX – dieta łatwostrawna**



| Jadłospis   | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|---|---|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |   |   | 733,05 | 26,82  | 22,38    | 110,96      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z grysiem 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka z indyka 40g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>                                | mleko 2% tł.<br>grysiem<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20   |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |   |   | 992,19 | 33,26  | 38,62    | 125,86      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Krupnik z ziemniakami 400ml</li> <li>Szynka wiep.duszona 80g</li> <li>Sos śmietankowy 100 ml</li> <li>Jarzyńska duszona 130g</li> <li>Ziemniaki 200g</li> <li>Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>kasza j.<br>ziemniaki<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>szynka wiep.<br>przyprawy<br><br>mąka<br>margaryna<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>margaryna<br>mąka<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>25<br>100<br><br>100<br><br>20<br>10<br>20<br><br>80<br>40<br>10<br>5<br>10<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |   |   | 618,55 | 23,74  | 21,46    | 87,01       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Twarożek 70g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Kawa zb. z mlekiem 250 ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>twaróg półt.<br>śmietana 18%<br>pomidor<br>kawa zb.<br>cukier<br>mleko   | 100<br>15<br>60<br>10<br>30<br>15<br>20<br>150  |        |        |          |             |
|   |   |   |        |        |          |             |

## Zestaw X – dieta łatwostrawna

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g na osobę   | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|--|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |  | 809    | 25,90  | 26,91    | 121,89      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z makaronem 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynkowa wiep. 40g</li> <li>Jabłko 1 szt.</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>   | mleko 2% tł.<br>makaron<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynkowa<br>jabłko<br>herbata<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20   |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |  | 942,36 | 43,38  | 16,42    | 139,96      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400ml</li> <li>Ryba duszona 100g</li> <li>Sos grecki 130g</li> <li>Ziemniaki 200g</li> <li>Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul> | mięso w.<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>buraki<br>ziemniaki<br>śmietana 18%<br>mąka<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>filet z mint.<br>Przyprawy<br><br>olej<br>marchew<br>pietruska<br>konc.pomid.30%<br>cukier<br>mąka<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>80<br>200<br>20<br>20<br><br>150<br><br>10<br>50<br>20<br>30<br>10<br>20<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |  | 702,65 | 17,84  | 19,40    | 115,97      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Bułka 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Dżem 60g</li> <li>Jogurt naturalny 1 szt.</li> <li>Kawa zb. z mlekiem 250 ml</li> </ul>                                  | bułka<br>masło<br>dżem<br>jogurt<br>kawa zb.<br>cukier<br>mleko  | 100<br>15<br>60<br>120ml<br>15<br>20<br>150  |        |        |          |             |
|   |  |  |        |        |          |             |

## Zestaw XI – dieta łatwostrawna

| Jadłospis   | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|---|---|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |   |   | 901,95 | 39,14  | 29,70    | 124,30      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Twarożek 70g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Kawa zb. mlekiem 250 ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>mąka<br>jajko<br><br>pieczywo<br>masło<br>twaróg półtł.<br>śmietana 18%<br>pomidor<br>kawa zb.<br>mleko<br>cukier   | 300<br>30<br>20<br><br>100<br>15<br>60<br>10<br>30<br>15<br>150<br>20                             |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |   |   | 849,66 | 34,04  | 27       | 131,47      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryżowa 400 ml</li> <li>• Schab duszony 80g</li> <li>• Sos koperkowy 100 ml</li> <li>• Marchew oprószana 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>ryż<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>schab b/k<br>przyprawy<br><br>koper ziel.<br>margaryna<br>mąka<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>marchew<br>margaryna<br>mąka<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>25<br><br>100<br><br>10<br>10<br>20<br>20<br><br>150<br>5<br>10<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |   |   | 493,05 | 14,45  | 16,06    | 77,08       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szyńka z drobiu 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>szynka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |        |        |          |             |
|   |   |   |        |        |          |             |

## Zestaw XII – dieta lekkostrawna

| Jadłospis   | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|---|---|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |   |   | 766,85 | 26,44  | 22,74    | 120,70      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Polędwica z drobiu 40g</li> <li>Jabłko 1 szt.</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>kasza jagl.<br><br>pieczywo<br>masło<br>polędwica<br>jabłko<br>herbata<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20                                      |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |   |   | 908,09 | 41,16  | 26,60    | 156,41      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Jarzynowa z ziemniakami 400 ml</li> <li>Makaron z serem białym masłem i cukrem 300g</li> <li>Jogurt owocowy 1 szt.</li> <li>Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul>               | mięso na wywyar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>ziemniaki<br>mrożonka warz.<br>smietana 18%<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>makaron<br>twaróg półtł.<br>margaryna<br>masło<br>cukier<br><br>jogurt | 40<br>40<br>20<br>10<br>200<br>20<br>20<br><br>90<br>100<br>15<br>5<br>10<br><br>120 ml |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |   |   | 537,05 | 13,73  | 21,16    | 77,48       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Weka 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka wieprzowa 40g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>   | weka<br>masło<br>szynka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |        |        |          |             |
|   |   |   |        |        |          |             |

### Zestaw XIII – dieta łatwostrawna

| Jadłospis   | Produkt   | Ilość w g na osobę   | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|---|--|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |   |  | 804,05 | 33,92  | 25,12    | 116,45      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z płatkami ow.</li> <li>• Weka 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka z kurczaka 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Kawa zb. z mlekiem 250 ml</li> </ul>               | mleko 2% tł.<br>płatki ow.<br>weka<br>masło<br>szynka z kurcz.<br>pomidor<br>kawa zb.<br>mleko<br>cukier  | 300<br>25<br>100<br>15<br>40<br>30<br>15<br>150<br>20  |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |   |  | 804,86 | 35,53  | 22,67    | 126,54      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koperkowa z ryżem 400 ml</li> <li>• Filet duszony 80g</li> <li>• Sos śmietankowy 100 ml</li> <li>• Sałatka z buraków 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul> | mięso w.<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>koperek św<br>ryż<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>filet z kurczaka<br>przyprawy<br><br>mąka<br>margaryna<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>buraki<br>olej<br>cukier<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>15<br>25<br>20<br><br>100<br><br>20<br>10<br>20<br><br>150<br>5<br>5<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |   |  | 551,35 | 15,26  | 17,82    | 88,46       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Połędwica sopocka 40g</li> <li>• Jabłko 1 szt.</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>połędwica<br>jabłko<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20  |        |        |          |             |
|   |   |  |        |        |          |             |

## Zestaw XIV – dieta łatwostrawna

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę   | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|--|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |  | 817,55 | 25,73  | 27,67    | 122,92      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z ryżem 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka wieprzowa 40g</li> <li>Jabłko 1szt.</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>ryż<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka w.<br>jabłko<br>herbata<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20                               |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |  | 917,38 | 19,51  | 16,37    | 187,49      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Jarzynowa z ziemniakami 400ml</li> <li>Ryż z jabłkami, masłem i cukrem 300g</li> <li>Jogurt naturalny 1 szt.</li> <li>Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul>         | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>ziemniaki<br>mrożonka w.<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>ryż<br>jabłka<br>cukier<br>masło<br><br>jogurt | 40<br>40<br>20<br>10<br>200<br>20<br>20<br><br>100<br>200<br>10<br>10<br><br>150 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |  | 618,55 | 23,74  | 21,46    | 87,01       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Twarożek 70g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Kawa zb. z mlekiem 250ml</li> </ul>                                   | pieczywo<br>masło<br>twaróg półt.<br>śmietana<br>pomidor<br>kawa zbożowa<br>cukier<br>mleko   | 100<br>15<br>60<br>10<br>30<br>15<br>20<br>150                                   |        |        |          |             |
|  |   |  |        |        |          |             |

## Zestaw XV – dieta łatwostrawna

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g na osobę  | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|---|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |   | 733,05  | 26,82  | 22,38    | 110,96      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z grysiem 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka drobiowa 40g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>  | mleko 2% tł.<br>grysiem<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka drob.<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20   |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |   | 1215,93 | 38,71  | 43,42    | 196,91      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Brokułowa z ziemniakami 400ml</li> <li>Klopsik duszony 80g</li> <li>Sos pomidorowy 100 ml</li> <li>Surówka z selera i jabłka 130g</li> <li>Ryż na sypko 200g</li> <li>Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>brokuły<br>ziemniaki<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>mięso wiep.<br>bułka czerstwa<br>jaja<br>przyprawy<br><br>konc.pomid.30%<br>margaryna<br>mąka<br>śmietana 18%<br>cukier<br>przyprawy<br><br>seler<br>jabłka<br>cukier<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>ryż | 40<br>25<br>10<br>5<br>40<br>200<br>20<br><br>100<br>20<br>25<br><br>10<br>10<br>20<br>20<br>5<br><br>100<br>50<br>5<br>10<br><br>100 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |   | 534,55  | 14,58  | 16,40    | 88,10       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka biała 40g</li> <li>Jabłko 1 szt.</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>szynka b.<br>jabłko<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20   |         |        |          |             |
|   |  |   |         |        |          |             |

**Zestaw XVI – dieta łatwostrawna**

| Jadłospis   | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|---|---|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |   |   | 727,55 | 28,82  | 23,12    | 109,10      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka z kurczaka 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>                         | mleko 2% tł.<br>makaron<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20   |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |   |   | 916,11 | 34,06  | 38,83    | 118,97      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomidorowa z makaronem</li> <li>• Szynka wieprzowa duszona 80g</li> <li>• Sos koperkowy 100 ml</li> <li>• Sałata zielona z kefirem 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>konc.pom.30%<br>śmietana 18%<br>makaron<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>szynka w.<br>przyprawy<br><br>koperek ziel.<br>śmietana<br>margaryna<br>mąka<br>przyprawy<br><br>sałata<br>kefir<br>cukier<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>20<br>20<br>25<br><br>100<br><br>10<br>20<br>10<br>20<br><br>100<br>30<br>5<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |   |   | 627,85 | 20,36  | 20,82    | 95,72       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Polędwica sopocka 40g</li> <li>• Jabłko 1 szt.</li> <li>• Kawa zb. z mlekiem 250 ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>polędwica<br>jabłko<br>kawa zbożowa<br>cukier<br>mleko   | 100<br>15<br>40<br>100<br>15<br>20<br>150   |        |        |          |             |
|   |   |   |        |        |          |             |

**Zestaw XVII – dieta łatwostrawna**



| Jadłospis  | Produkt  | Ilość w g na osobę   | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|--|--|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |  |  | 916,15 | 25,90  | 24,12    | 153,23      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z kaszą jaglana 300ml</li> <li>Bułka 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Dżem 60g</li> <li>Jabłko 1 szt.</li> <li>Kawa zb z mlekiem 250 ml</li> </ul>                                | mleko 2% tł.<br>kasza jagl.<br><br>bułka<br>masło<br>dżem<br>jabłko<br>kawa zb.<br>mleko<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>60<br>100<br>15<br>150<br>20   |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |  |  | 902,71 | 38,41  | 22,98    | 149,76      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Szpinakowa z ziemniakami 400ml</li> <li>Filet duszony 80g</li> <li>Sos śmietankowy 100ml</li> <li>Sałatka z buraków i jabłka 130g</li> <li>Ziemniaki 200g</li> <li>Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>szpinak mr.<br>ziemniaki<br>śmietana 18%<br>mleko<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>filet z kurczaka<br>przyprawy<br><br>mąka<br>margaryna<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>buraki<br>jabłka<br>olej<br>cukier<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>40<br>200<br>20<br>5<br><br>100<br><br>20<br>10<br>20<br><br>150<br>20<br>5<br>5<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |  |  | 493,05 | 14,45  | 16,06    | 77,08       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka drobiowa 40g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>szynka drob.<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20   |        |        |          |             |
|  |  |  |        |        |          |             |

## Zestaw XVIII – dieta łatwostrawna

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g na osobę  | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|---|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |   | 820,45  | 29,13  | 29,40    | 114,77      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka zielonogórska 40g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>mąka<br>jajko<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka w.<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 300<br>30<br>20<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20                       |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |   | 1013,76 | 54,64  | 30,69    | 135,88      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ziemniaczanka 400 ml</li> <li>Udko z kurczaka gotowane 200g</li> <li>Marchewka duszona 130g</li> <li>Ziemniaki 200g</li> <li>Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul>              | mięso na wywar<br>marchewka<br>pietruszka<br>seler<br>ziemniaki<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>udko z kur.<br>przyprawy<br><br>marchewka<br>margaryna<br>mąka<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>200<br>20<br><br>250<br><br>150<br>10<br>10<br><br>300 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |   | 516,55  | 13,86  | 21,50    | 88,50       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka wieprzowa 40g</li> <li>Jabłko 1 szt.</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>szynka w.<br>jabłko<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>40<br>100<br>1<br>20   |         |        |          |             |
|   |  |   |         |        |          |             |

## Zestaw XIX – dieta łatwostrawna

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę   | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |  | 722,05  | 27,52  | 20,49    | 111,50      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z ryżem 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka z piersi kurcz.40g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>                                 | mleko 2% tł.<br>ryż<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka z piersi<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |  | 1104,16 | 39,41  | 32,46    | 180,32      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Jarzynowa z ziemniakami 400 ml</li> <li>Schab duszony 80g</li> <li>Sos pomidorowy 100 ml</li> <li>Buraczki na ciepło 130g</li> <li>Kasza j. na sypko 200g</li> <li>Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>ziemniaki<br>mrożonka w.<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>schab b/k<br>przyprawy<br><br>przecier pom.30%<br>margaryna<br>mąka<br>śmietana 18%<br>cukier<br>przyprawy<br><br>buraki<br>margaryna<br>mąka<br>cukier<br>przyprawy<br><br>kasza j. | 40<br>40<br>20<br>10<br>200<br>20<br>20<br><br>100<br><br>10<br>10<br>20<br>20<br>5<br><br>150<br>5<br>5<br>5<br><br>100 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |  | 618,55  | 23,74  | 21,46    | 87,01       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Twaróg półt.</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Kawa zb. z mlekiem 250 mll</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>twaróg półt.<br>śmietana 18%<br>pomidor<br>kawa zb.<br>cukier<br>mleko   | 100<br>15<br>60<br>10<br>30<br>15<br>20<br>150 ml  |         |        |          |             |
|  |   |  |         |        |          |             |

**Zestaw XX – dieta łatwostrawna**

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę   | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |  | 717,45  | 26,38  | 20,80    | 110,96      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z grysiem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szyńka z indyka 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>                                     | mleko 2% tł.<br>Grysik<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka z ind.<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |  | 1096,86 | 36,14  | 38,19    | 170,42      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barszcz zabieleny z ziemniakami 400ml</li> <li>• Sztuka mięsa 80g</li> <li>• Sos koperkowy</li> <li>• Surówka z marchwii i jabłka 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>buraki<br>ziemniaki<br>mąka<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>szynka w.<br>przyprawy<br><br>koperek<br>mąka<br>margaryna<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>marchewka<br>jabłko<br>cukier<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>80<br>200<br>20<br>20<br><br>100<br><br>10<br>20<br>10<br>20<br><br>150<br>20<br>5<br><br>300 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |  | 485,85  | 13,49  | 15,68    | 77,08       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Połędwica z indyka 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>połędwica<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20   |         |        |          |             |
|  |   |  |         |        |          |             |

**Zestaw I – dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę   | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |  | 723,35  | 27,96  | 22,19    | 108,57      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka z indyka 40g</li> <li>Ogórek kon. 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>                | mleko 2% tł.<br>płatki ow.<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>ogórek kon.<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |  | 1188,62 | 41,60  | 47,66    | 164,60      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pomidorowa z makaronem 400ml</li> <li>Kotlet schabowy panierowany 80g</li> <li>Surówka z kapusty białej 130g</li> <li>Ziemniaki 200g</li> <li>Kompot 250ml ( z sezonowych owoców ) np.</li> </ul> | mięso wieprzowe lub drób na wywar<br>marchew<br>pietruszk<br>seler<br>cebula<br>śmietana 18%<br>przecier pom.30%<br>makaron<br>przyprawy<br>pietruszk ziel.<br><br>schab b/k<br>jajka<br>mleko<br>mąka<br>bułka tarta<br>olej<br><br>kapusta b.<br>ogórek kisz.<br>marchew<br>olej<br>cebula<br><br>ziemniaki<br><br>jabłko<br>aronia<br>śliwka<br>cukier | 40<br><br>25<br>10<br>5<br>10<br>20<br>20<br>25<br><br>100<br>10<br>5<br>20<br>30<br>20<br><br>20<br>10<br>15<br><br>300<br><br><br>20<br>20<br>20<br>20 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |  | 690,35  | 20,22  | 30,59    | 83,58       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Ser topiony 50g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> <li>Jogurt naturalny</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>ser topiony<br>pomidor<br>herbata<br>cukier<br>jogurt  | 100<br>15<br>50<br>30<br>1<br>20<br>150  |         |        |          |             |
|  |   |  |         |        |          |             |

**Zestaw II – dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt  | Ilość w g na osobę  | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|--|---|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |  |   | 986,85  | 35,82  | 335,95   | 124,17      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z ryżem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % 15g</li> <li>• Ser żółty 50g</li> <li>• Papryka kon. 30g</li> <li>• Jogurt owocowy 1 szt.</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>ryż<br><br>pieczywo<br>masło<br>ser żółty<br>papryka kon.<br>jogurt<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>50<br>30<br>150<br>1<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |  |   | 1227,95 | 26,72  | 24,23    | 232         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400ml</li> <li>• Naleśniki z dżemem 2 szt.</li> <li>• Kompot 250ml z sezonowych owoców np.</li> </ul>   | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszk<br>seler<br>cebula<br>kapusta kisz.<br>kon. pom.<br>ziemniaki<br>boczek w.<br>czosnek<br>przyprawy<br>pietruszk ziel.<br><br>mąka<br>jajko<br>dżem<br>mleko<br>olej<br><br>jabłka<br>aronia<br>śliwka<br>cukier | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>100<br>2<br>200<br>10<br><br>150<br>1/2 szt.<br>100<br>100<br>15<br><br>20<br>20<br>20<br>20 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |  |   | 509,15  | 16,66  | 17,50    | 79,68       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Pasta z twarogu i konserwy rybnej w pomidorach 60g</li> <li>• Ogórek zielony 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>                             | pieczywo<br>masło<br>twaróg półt.<br>kon.rybna<br>ogórek ziel.<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>50<br>20<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
|  |  |   |         |        |          |             |

**Zestaw III – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|---|---|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |   |   | 978,25  | 29,29  | 28,68    | 132,65      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z grysiem 300ml</li> <li>• Pieczywo 30g</li> <li>• Rogal 70g</li> <li>• Masło 82 % 15g</li> <li>• Miód 30g</li> <li>• Jogurt naturalny 1 szt.</li> <li>• Kawa zb. z mlekiem 250ml</li> </ul>        | mleko 2% tł.<br>grysik<br><br>pieczywo<br>rogal<br>masło<br>miód<br>jogurt<br>kawa zb.<br>mleko<br>cukier   | 300<br>25<br><br>30<br>60<br>15<br>30<br>150<br>15<br>150<br>20   |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |   |   | 1055,10 | 36,27  | 23,05    | 188,52      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczarkowa z makaronem 400ml</li> <li>• Bitki drobiowe 80g w sosie własnym 100ml</li> <li>• Sałatka z kapusty czerwonej 130g</li> <li>• Kluski śląskie 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zestawie I</li> </ul> | mięso w.<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>cebula<br>śmietana 18%<br>pieczarki<br>makaron<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>filet z kur.<br>mąka<br>olej<br>przyprawy<br><br>kapusta czer.<br>cebula<br>olej<br>przyprawy<br><br>ziemniaki<br>jajko<br>mąka ziemn. | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>20<br>40<br>25<br><br>100<br>20<br>10<br><br>120<br>20<br>5<br><br>400<br>15<br>60 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |   |   | 516,85  | 11,67  | 19,82    | 77,02       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % 15g</li> <li>• Kiełbasa szynkowa 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>szynkowa<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
|   |   |   |         |        |          |             |

**Zestaw IV – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g na osobę   | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |  | 797,12  | 26,76  | 23,25    | 114,8       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka mielona 40g</li> <li>• Papryka kon. 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>                      | mleko 2% tł.<br>mąka<br>jajka<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>papryka kon.<br>herbata<br>cukier  | 300<br>30<br>20<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |  | 1235,05 | 37,94  | 44,01    | 190,80      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogórkowa z ziemniakami</li> <li>• Zrazik mielony pieczony 80g</li> <li>• Sos pieczarkowy</li> <li>• Surówka z marchwi 130g</li> <li>• Kasza j. na sypko 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zes. I</li> </ul> | mięso w.<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>ogórek kisz.<br>śmietana 18 %<br>ziemniaki<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>mięso wiep.<br>jajka<br>bułka czer.<br>olej<br><br>pieczarki<br>mąka<br>margaryna<br>cebulka<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>marchew<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>kasza j. | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>80<br>20<br>200<br><br>100<br>25<br>20<br>5<br><br>40<br>20<br>10<br>10<br>20<br><br>150<br>10<br><br>100 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |  | 706,15  | 12,64  | 35,06    | 92,44       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Franfruterki na gorąco 60g</li> <li>• Ketchup 20g /musztrda 20g</li> <li>• Herbata 250ml</li> <li>• Jabłko</li> </ul>                                 | pieczywo<br>masło<br>franfruterki<br>keczup<br>herbata<br>cukier<br>jabłko   | 100<br>15<br>60<br>20<br>1<br>20<br>100  |         |        |          |             |



**Zestaw V – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g na osobę   | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |  | 978,20  | 35,46  | 41,49    | 116,22      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z makaronem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Salceson drobiowy 60g</li> <li>• Ogórek kiszony 30g</li> <li>• Jogurt naturalny</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>makaron<br><br>pieczywo<br>masło<br>salceson<br>ogórek kisz.<br>jogurt<br>herbata<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>60<br>30<br>150<br>1<br>20   |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |  | 1133,95 | 35,87  | 44,19    | 166,82      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml</li> <li>• Sznyceł mielony 80g</li> <li>• Sałatka z buraków i papryki 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul>                           | mięso w.<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>kalafior<br>śmietana 18%<br>ziemniaki<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>mięso w.<br>jajka<br>bułka czer.<br>bułka tarta<br>olej<br>cebula<br>przyprawy<br><br>buraki<br>papryka kon.<br>olej<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>40<br>20<br>200<br><br>100<br>15<br>20<br>20<br>10<br>10<br><br>150<br>20<br>5<br><br>300 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |  | 482,85  | 12,59  | 15,78    | 76,98       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Połędwica z drobiu 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>połędwica<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20   |         |        |          |             |
|   |  |  |         |        |          |             |

**Zestaw VI – dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę   | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |  | 941,15  | 30,06  | 27,17    | 127,82      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z kaszą jagl. 300ml</li> <li>• Pieczywo 50g</li> <li>• Bułka 50g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Dżem 60g</li> <li>• Jogurt naturalny 1 szt.</li> <li>• Kawa zb. z mlekiem 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>kasza jagl.<br><br>pieczywo<br>bułka<br>masło<br>dżem<br>jogurt<br>kawa zb.<br>mleko<br>cukier  | 300<br>25<br><br>50<br>50<br>15<br>60<br>150<br>15<br>150<br>20                                      |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |  | 1157,65 | 51,17  | 29,44    | 209,84      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grochówka z ziemniakami 400ml</li> <li>• Pierogi ruskie 300g z tłuszczem i cebulką</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul>   | mięso w.<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>groch<br>ziemniaki<br>boczek w.<br>czosnek<br>przyprawy<br><br>mąka<br>jajka<br>ziemniaki<br>twaróg półt.<br>cebula<br>olej<br>boczek w.<br>przyprawy | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>60<br>100<br>10<br>0,5<br><br>100<br>15<br>200<br>100<br>10<br>10<br>10 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |  | 663,25  | 23,13  | 32,74    | 77,89       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Pasta z jajka i sera top. 60g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Kawa zbożowa z ml. 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>ser topiony<br>jajko<br>majonez<br>pomidor<br>kawa zb.<br>mleko<br>cukier  | 100<br>15<br>30<br>1 szt.<br>5<br>30<br>15<br>150<br>20  |         |        |          |             |
|  |   |  |         |        |          |             |

**Zestaw VII – dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt  | Ilość w g na osobę  | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|--|---|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |  |   | 948,85  | 38,97  | 33,74    | 111,31      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z płatkami ow. 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• 1 jajko gotowane</li> <li>• Rzodkiewka 30g</li> <li>• Jogurt owocowy</li> <li>• Kawa zb. 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>płatki ow.<br><br>pieczywo<br>masło<br>jajko<br>rzodkiewka<br>jogurt<br>kawa zb.<br>mleko<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>1szt.<br>30<br>150<br>15<br>150<br>20                       |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |  |   | 1046,25 | 51,28  | 41,42    | 129,14      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rosół z makaronem 400ml</li> <li>• Udko z kurczaka pieczone 200g</li> <li>• Marchewka duszona z groszkiem 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul>                      | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>cebula<br>makaron<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>udko z kur.<br>olej<br>przyprawy<br><br>marchew<br>mąka<br>margaryna<br>groszek kon.<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>40<br>10<br>10<br>10<br>25<br><br>250<br>10<br><br>150<br>10<br>10<br>10<br><br>300 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |  |   | 566,85  | 14,43  | 24,56    | 76,98       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Kiełbasa żywiecka 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | chleb<br>masło<br>żywiecka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
|  |  |   |         |        |          |             |

**Zestaw VIII – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g<br>na osobę  | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|--|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |  | 908    | 47,03  | 31,81    | 179,07      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z ryżem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Pasztet wiep. pieczony 60g</li> <li>• Ogórek kisz. 30g</li> <li>• Jogurt naturalny 1 szt</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | mleko 2% tł.<br>ryż<br><br>pieczywo<br>masło<br>pasztet<br>ogórek kon.<br>jogurt<br>herbata<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>60<br>30<br>150<br>1<br>20   |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |  | 926,42 | 40,20  | 22,56    | 155,11      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml</li> <li>• Wątróbka z drobiu 100g w sosie własnym 100ml</li> <li>• Sałata zielona z kefirem 100g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>fasola szp.<br>Śmietana 18%<br>ziemniaki<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>wątróbka dr.<br>mąka<br>cebula<br>olej<br>przyprawy<br><br>sałata ziel.<br>kefir<br>cukier<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>80<br>20<br>200<br><br>130<br>20<br>20<br>10<br><br>100<br>30<br>5<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |  | 534,05 | 12,83  | 21,26    | 76,98       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka wieprzowa 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>szynka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20   |        |        |          |             |
|   |  |  |        |        |          |             |

**Zestaw IX – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g na osobę   | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|--|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |  | 724,55 | 27,09  | 21,13    | 111,36      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z grysiem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka z indyka 40g</li> <li>• Papryka kon. 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>           | mleko 2% tł.<br>grysik<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>papryka kon.<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |  | 986,87 | 31,32  | 36,48    | 144,30      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krupnik z ziemniakami 400ml</li> <li>• Szynka wieprzowa pieczona 80g w sosie własnym 100ml</li> <li>• Mizeria 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszk<br>seler<br>cebula<br>kasza j.<br>ziemniaki<br>przyprawy<br>pietruszk ziel.<br><br>szynka w.<br>olej<br>mąka<br>przyprawy<br><br>ogórek ziel.<br>śmietana 18%<br>cukier<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>25<br>100<br><br>100<br>10<br>20<br>przyprawy<br><br>120<br>20<br>5<br>przyprawy<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |  | 539,43 | 17,82  | 18,57    | 79,64       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Pasta z twarogu i szczypiorku 70g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>twaróg półt.<br>śmietana<br>szczypiorek<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>60<br>10<br>2<br>30<br>1<br>20  |        |        |          |             |
|   |  |  |        |        |          |             |

**Zestaw X – dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt  | Ilość w g<br>na osobę   | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|--|---|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |  |   | 853,30  | 30,45  | 28,89    | 122,46      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z makaronem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynkowa wiep. 40g</li> <li>• Ogórek kon. 30g</li> <li>• Jogurt owocowy 1 szt.</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>makaron<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynkowa<br>ogórek kon.<br>jogurt<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>150<br>1<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |  |   | 1121,30 | 46,49  | 33,86    | 171,98      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml</li> <li>• Ryba panierowana 100g</li> <li>• Surówka z kapusty kiszanej 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul>                         | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>cebula<br>buraki<br>śmietana 18%<br>mąka<br>ziemniaki<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>ryba filet<br>jajka<br>mąka<br>mleko<br>bułka tarta<br>olej<br>przyprawy<br><br>kapusta kiszona<br>marchew<br>cebula<br>olej<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>80<br>20<br>20<br>200<br><br>150<br>25<br>20<br>5<br>30<br>20<br><br>120<br>20<br>10<br>5<br><br>300 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |  |   | 734,70  | 19,52  | 35,02    | 85,22       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Pasta z jajek 60g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Kawa zb. z mlekiem 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>jajka<br>majonez<br>pomidor<br>kawa zbożowa<br>mleko<br>cukier  | 100<br>15<br>1,1/2 szt.<br>10<br>30<br>15<br>150<br>20  |         |        |          |             |
|  |  |   |         |        |          |             |

**Zestaw XI – dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt  | Ilość w g na osobę  | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|--|---|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |  |   | 990,25  | 32,07  | 43,73    | 122,82      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z lanym c.300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Serek fromage 50g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Kawa zb. z mlekiem 250ml</li> </ul>                    | mleko 2% tł.<br>mąka<br>jajko<br><br>pieczywo<br>masło<br>serek fromage<br>pomidor<br>kawa zbożowa<br>mleko<br>cukier  | 300<br>30<br>20<br><br>100<br>15<br>50<br>30<br>15<br>150<br>20   |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |  |   | 1183,22 | 30,56  | 45,21    | 172,97      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Żurek z ziemniakami</li> <li>• Karczek pieczony 80g</li> <li>• Sos pieczeniowy</li> <li>• Surówka z marchwi i chrzanu 130g</li> <li>• Kluski śląskie 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>żurek śl.<br>ziemniaki<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>karczek w.<br>przyprawy<br>olej<br><br>mąka<br>olej<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>marchew<br>chrzan kon.<br>śmietana 18%<br><br>ziemniaki<br>mąka z.<br>jajka | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>70<br>200<br>20<br><br>100<br>5<br><br>20<br>5<br>20<br><br>150<br>20<br>10<br><br>400<br>60<br>15 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |  |   | 494,55  | 13,52  | 16,55    | 77,40       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka z drobiu 40g</li> <li>• Papryka kon. 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>szynka<br>papryka<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
|  |  |   |         |        |          |             |

**Zestaw XII – dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|---|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |   | 779,15  | 30,60  | 25,27    | 112,39      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z kaszą jagl. 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Pasta z twarogu i rzodkiewki 70g</li> <li>• Ogórek ziel. 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>kasza jagl.<br><br>pieczywo<br>masło<br>twaróg półt.<br>śmietana<br>rzodkiewka<br>ogórek ziel.<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>60<br>10<br>10<br>30<br>1<br>20                               |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |   | 1268,15 | 40,61  | 46,34    | 195,71      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 400ml</li> <li>• Pierogi z mięsem 300g , tłuszczem i cebulką</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul>   | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>kapusta biała<br>przecier pom.30%<br>jabłko<br>ziemniaki<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>mąka<br>jajka<br>mięso wiep.<br>cebula<br>olej<br>boczek w.<br>przyprawy | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>100<br>3<br>20<br>200<br><br>150<br>15<br>100<br>10<br>5<br>10 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |   | 534,05  | 12,83  | 21,26    | 76,98       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka wieprzowa 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>szynka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
|  |   |   |         |        |          |             |



**Zestaw XIII – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g<br>na osobę  | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |  | 814,75  | 29,68  | 31,66    | 109         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z płatkami ow. 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Pieczeń wieprzowa 50g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>     | mleko 2% tł.<br>płatki ow.<br><br>pieczywo<br>masło<br>pieczeń<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>50<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |  | 1062,90 | 38,87  | 37,05    | 161,12      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koperkowa z ryżem 400ml</li> <li>• Filet z kurczaka panierowany 80g</li> <li>• Kapusta kiszona zasmażana 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>cebula<br>koper ziel.<br>ryż<br>przyprawy<br><br>filet z kur.<br>mąka<br>jajka<br>olej<br>bułka tarta<br>przyprawy<br><br>kapusta kisz.<br>cebula<br>olej<br>mąka<br>wędzonka<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>15<br>25<br><br>100<br>20<br>15<br>20<br>30<br><br>130<br>20<br>10<br>20<br>10<br><br>300 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |  | 576,45  | 10,32  | 26,57    | 78,63       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Paszтет z drobiu 60g</li> <li>• Ogórek kon. 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>paszтет<br>ogórek kon.<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>60<br>30<br>1<br>20   |         |        |          |             |
|   |  |  |         |        |          |             |

**Zestaw XIV – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g<br>na osobę  | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |  | 745,25  | 26,04  | 23,72    | 91,65       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z ryżem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Polędwica sopocka 40g</li> <li>• Ogórek zielony 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>ryż<br><br>pieczywo<br>masło<br>polędwica<br>ogórek ziel.<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |  | 1074,95 | 32,55  | 34,76    | 176,65      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarzynowa z ziemniakami 400ml</li> <li>• Kotlecik z jajek 80g</li> <li>• Buraczki zasmażane 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul>          | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>cebula<br>mrożonka w.<br>ziemniaki<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>jajka<br>jajka sur.<br>bułka czer.<br>mleko<br>margaryna<br>cebula<br>bułka tarta<br>olej<br>przyprawy<br><br>buraki<br>margaryna<br>mąka<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>40<br>20<br>10<br>10<br>20<br>200<br>20<br><br>1,1/2 szt<br>5<br>15<br>15<br>5<br>10<br>20<br>10<br><br>150<br>5<br>5<br><br>300 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |  | 594,55  | 23,93  | 34,76    | 78,32       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Pasta z twarogu i ryby wędzonej 60g</li> <li>• Ogórek kon. 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>                               | chleb<br>masło<br>twaróg półt.<br>ryba wędz.<br>śmietana 18%<br>ogórek kon.<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>50<br>40<br>5<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
|   |  |  |         |        |          |             |

**Zestaw XV – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt   | Ilość w g na osobę   | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|---|--|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |   |  | 757,25 | 24,04  | 26,14    | 110,90      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z grysiem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka z pieprzem 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>                            | mleko 2% tł.<br>grysik<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |   |  | 991,55 | 32,45  | 29,47    | 167,88      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brokułowa z ziemniakami 400ml</li> <li>• Gołąbek siekany 80g</li> <li>• Sos pomidorowy</li> <li>• Surówka z selera i jabłka 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>cebula<br>brokuły<br>śmietana 18%<br>ziemniaki<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>mięso wiep.<br>kapusta b.<br>jajko<br>grysik<br>olej<br>przyprawy<br><br>przecier pom.30%<br>mąka<br>śmietana 18%<br>margaryna<br>przyprawy<br><br>seler<br>jabłko<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>40<br>20<br>200<br><br>80<br>100<br>15<br>10<br>10<br><br>10<br>20<br>20<br>5<br><br>100<br>50<br>10<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |   |  | 630,45 | 15,06  | 31,49    | 76,47       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Salceson wieprzowy 60g</li> <li>• Ogórek kisz. 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>salceson<br>ogórek kisz.<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>60<br>30<br>1<br>20   |        |        |          |             |
|   |   |  |        |        |          |             |

**Zestaw XVI – dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt  | Ilość w g na osobę  | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|--|---|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |  |   | 739,05 | 26,69  | 23,35    | 109,42      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka z kurczaka 40g</li> <li>• Papryka kon. 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>                                     | mleko 2% tł.<br>płatki ow.<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>papryka kon.<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20   |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |  |   | 922,25 | 32,79  | 35,74    | 126,48      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomidorowa z makaronem</li> <li>• Bitki wieprzowe pieczone 80g</li> <li>• Sos chrzanowy</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i kukurydzy 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>przecier pom.30%<br>śmietana 18%<br>makaron<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>szynka w.<br>olej<br>przyprawy<br><br>chrzan kon.<br>mąka<br>olej<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>kapusta pek.<br>ogórek kisz.<br>kukurydza k.<br>olej<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>20<br>20<br>20<br>przyprawy<br>100<br>5<br><br>10<br>20<br>5<br>20<br><br>100<br>40<br>20<br>5<br>przyprawy<br><br>300 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |  |   | 644,55 | 20,04  | 25,49    | 88,32       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Paszтет wieprzowy 60g</li> <li>• Ogórek kon. 30g</li> <li>• Kawa zb. z mlekiem 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>paszтет<br>ogórek kon.<br>kawa zbożowa<br>mleko<br>cukier   | 100<br>15<br>60<br>30<br>15<br>150<br>20  |        |        |          |             |
|  |  |   |        |        |          |             |

**Zestaw XVII – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g na osobę   | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |  | 808,35  | 29,36  | 30,55    | 109,07      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z kaszą jagl. 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Kiełbasa krakowska 40g</li> <li>• Ogórek kon. 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>                             | mleko 2% tł.<br>kasza jagl.<br><br>chleb<br>masło<br>kiełbasa k.<br>ogórek kon.<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |  | 1221,85 | 37,81  | 48,26    | 173,27      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szpinakowa z ziemniakami 400ml</li> <li>• Pieczeń rzymska 80g</li> <li>• Sos pieczeniowy 100ml</li> <li>• Sałatka z buraków i cebuli 130g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>cebula<br>szpinak mr.<br>śmietana 18%<br>ziemniaki<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>mięso w.<br>bułka czer.<br>cebula<br>jajka<br>bułka tarta<br>olej<br>przyprawy<br><br>mąka<br>śmietana 18%<br>olej<br>przyprawy<br><br>buraki<br>olej<br>cebula<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>40<br>20<br>200<br><br><br>100<br>20<br>15<br>25<br>10<br>5<br><br>20<br>20<br>5<br><br>150<br>5<br>15<br><br>300 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |  | 506,85  | 14,23  | 17,58    | 77,34       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Połędwica sopocka 40g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>   | chleb<br>masło<br>połędwica<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20   |         |        |          |             |

**Zestaw XVIII – dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę   | Kcal   | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|--|--------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |  | 847,15 | 29,62  | 32,76    | 113,63      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka zielonogórska 40g</li> <li>• Rzodkiewka 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>mąka<br>jajko<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>rzodkiewka<br>herbata<br>cukier   | 300<br>30<br>20<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |        |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |  | 1279   | 49,80  | 54,52    | 176,37      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogórkowa z ziemniakami 400ml</li> <li>• Gołąbki z ryżem i mięsem 2 szt.</li> <li>• Sos pomidorowy</li> <li>• Ziemniaki 100g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul>                 | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>ogórki kisz.<br>śmietana 18%<br>ziemniaki<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>mięso w.<br>olej<br>kapusta b.<br>ryż<br>kielbasa zw.<br>przyprawy<br><br>przecier pom.30%<br>mąka<br>śmietana 18%<br>margaryna<br>przyprawy<br><br>ziemniaki | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>80<br>20<br>200<br><br>100<br>5<br>300<br>80<br>60<br><br>10<br>20<br>20<br>10<br><br>200 |        |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |  | 640,75 | 18,58  | 24,74    | 92,40       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Kielbasa śl. na gorąco 60g</li> <li>• Musztarda 20g/keczup</li> <li>• Herbata 250ml</li> <li>• Jabłko 100g</li> </ul>                | pieczywo<br>masło<br>kielbasa śl.<br>musztarda<br>herbata<br>cukier<br>jabłko   | 100<br>15<br>60<br>20<br>1<br>20<br>100  |        |        |          |             |
|  |   |  |        |        |          |             |

**Zestaw XIX – dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt  | Ilość w g na osobę   | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|--|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |  |  | 906,45  | 26,72  | 41,56    | 111,75      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z ryżem 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Salami 40g</li> <li>Ogórek ziel. 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul> | mleko 2% tł.<br>ryż<br><br>pieczywo<br>masło<br>salami<br>ogórek ziel.<br>herbata<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |  |  | 1180,95 | 29     | 21,52    | 233,61      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml</li> <li>Kopytka ziemniaczane z cebulką i boczkiem 300g</li> <li>Kompot 250ml jak w zest.I</li> </ul>                       | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>fasola kolorowa<br>wędzonka<br>ziemniaki<br>mąka<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>ziemniaki<br>mąka ziem.<br>mąka<br>boczek w.<br>olej<br>cebula<br>przyprawy | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>50<br>5<br>200<br>10<br><br>300<br>60<br>40<br>10<br>10<br>10<br><br>10 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |  |  | 589,35  | 18,55  | 24,85    | 77,52       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Pasta z ryby wędzonej i jajka 60g</li> <li>Pomidor 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>                   | pieczywo<br>masło<br>jajko<br>ryba wędz.<br>śmietana 18%<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>½ szt<br>40<br>10<br>30<br>1<br>20  |         |        |          |             |
|  |  |  |         |        |          |             |

**Zestaw XX – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g na osobę   | Kcal    | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|--|---------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |  | 802,95  | 30,65  | 25,35    | 117,70      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z grysiem 300ml</li> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Szynka z udźca kurczaka 40g</li> <li>• Ogórek kon. 30g</li> <li>• Kawa zb. z mlekiem 250ml</li> </ul>                                   | mleko 2% tł.<br>grysik<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>ogórek kon.<br>kawa zb.<br>mleko<br>cukier  | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>30<br>15<br>150<br>20  |         |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |  | 1139,70 | 42,94  | 44,39    | 159,21      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barszcz ukraiński 400ml</li> <li>• Sztuka mięsa 80g</li> <li>• Sos musztardowy</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i jabłka 130g</li> <li>• Kasza gryczana na sypko 200g</li> <li>• Kompot 250ml jak w zest. I</li> </ul> | mięso w.<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>buraki<br>fasolka szp.<br>groszek k.<br>fasola<br>śmietana 18%<br>ziemniaki<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>szynka w.<br>przyprawy<br><br>musztarda<br>mąka<br>śmietana 18%<br>olej<br>przyprawy<br><br>kapusta pek.<br>papryka<br>jabłka<br>olej<br>przyprawy<br><br>kasza gryczana | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>80<br>10<br>5<br>10<br>20<br>200<br><br>100<br><br>15<br>20<br>20<br>5<br><br>100<br>40<br>20<br>5<br><br>100 |         |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |  | 636,45  | 22,71  | 28,52    | 76,98       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % tł. 15g</li> <li>• Kabanos wieprzowy 60g</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | Pieczywo<br>masło<br>kabanos<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>60<br>30<br>1<br>20   |         |        |          |             |
|   |  |  |         |        |          |             |



## Zestaw świąteczny I – dieta podstawowa

| Jadłospis  | Produkt  | Ilość w g na osobę  | Kcal | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|--|---|------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |  |   |      |        |          |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka wieprzowa 40g</li> <li>Połudwica sopocka 40g</li> <li>Mandarynka 2 szt.</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>   | pieczywo<br>masło<br>szynka<br>połędwica<br>mandarynka<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>40<br>40<br>100<br>1<br>20   |      |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |  |   |      |        |          |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pomidorowa z makaronem 400ml</li> <li>Schab pieczony ze śliwką 80g</li> <li>Sos własny</li> <li>Sałatka z kapusty czerwonej 130g</li> <li>Ziemniaki 200g</li> <li>Makowiec 100g</li> <li>Kompot jak w zestawie diety podstawowej</li> </ul> | mięso w. na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>śmietana 18%<br>przecier pom.30%<br>makaron<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>schab b/k<br>olej<br>śliwka susz.<br>przyprawy<br><br>mąka<br>przyprawy<br><br>kapusta czer.<br>jabłka<br>olej<br>cebula<br><br>ziemniaki<br><br>makowiec | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>20<br>20<br>25<br><br>100<br>10<br>20<br><br>20<br><br>120<br>30<br>10<br>10<br><br>300<br><br>100 |      |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |  |   |      |        |          |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Sałatka jarzynowa 100g</li> <li>Szynka wieprzowa 40g</li> <li>Połudwica z drobiu 40g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>  | Chleb<br>masło<br>sałatka jarzyn.<br>szynka<br>połędwica<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>100<br>40<br>40<br>1<br>20   |      |        |          |             |

**Zestaw świąteczny II – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt   | Ilość w g<br>na osobę                   | Kcal | Białko | Tłuszcze | Węglow<br>odany |
|---|---|---|------|--------|----------|-----------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |   |   |      |        |          |                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z ryżem</li> </ul>  | mleko 2% tł.<br>ryż   | 300<br>25                               |      |        |          |                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % 15g</li> <li>Ser żółty 50g</li> <li>Szynka wiep. 40g</li> <li>Papryka kon. 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>           | pieczywo<br>masło<br>ser żółty<br>szynka<br>papryka kon<br>herbata<br>cukier                                  | 100<br>15<br>50<br>40<br>30<br>1<br>20  |      |        |          |                 |
| <b>Obiad:</b>   |   |   |      |        |          |                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Rosół z makaronem 400ml</li> </ul>   | mięso dr. na<br>wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>makaron<br>przyprawy<br>pietruszka ziel. | 40<br>40<br>10<br>10<br>10<br>25<br>100 |      |        |          |                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczeń wieprzowa szpikowana<br/>boczkem 80g w sosie własnym</li> </ul>  | szynka wiep.<br>boczek w.<br>olej<br>mąka<br>przyprawy  | 100<br>20<br>10<br>20                   |      |        |          |                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Sałatka z kapusty białej 130g</li> </ul>   | kapusta biała<br>marchew<br>cebula<br>ogórek kisz.<br>olej<br>przyprawy                                       | 120<br>20<br>15<br>20<br>10             |      |        |          |                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ziemniaki 200g</li> </ul>  | ziemniaki   | 300                                     |      |        |          |                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Piernik 100g</li> </ul>  | piernik   | 100                                     |      |        |          |                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Kompot 250ml</li> </ul>  |   |   |      |        |          |                 |
| <b>Kolacja:</b>   |   |   |      |        |          |                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka babuni 40g</li> <li>Szynka z indyka 40g</li> <li>Ogórek zielony 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul> | chleb<br>masło<br>szynka<br>szynka<br>ogórek ziel.<br>herbata<br>cukier                                       | 100<br>15<br>40<br>20<br>30<br>1<br>20  |      |        |          |                 |
|   |   |   |      |        |          |                 |

**Zestaw świąteczny III – dieta podstawowa**

| Jadłospis   | Produkt  | Ilość w g na osobę   | Kcal | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|--|--|------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>   |  |  |      |        |          |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % 15g</li> <li>• Jajko gotowane z chrzanem</li> <br/> <li>• Szynka wieprzowa</li> <li>• Pomidor 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>  | pieczywo<br>masło<br>jajko<br>chrzan kon.<br>szynka<br>pomidor<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>1 szt.<br>10<br>40<br>30<br>1<br>20   |      |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>   |  |  |      |        |          |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczarkowa z makaronem 400ml</li> <br/> <li>• Zrazy wieprzowe zwijane 80g w sosie własnym 100ml</li> <br/> <li>• Sałatka z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka kiszzonego 130g</li> <br/> <li>• Kluski śląskie 200g</li> <br/> <li>• Babka ucierana 100g</li> <br/> <li>• Kompot jak w zest. Podstawy 250ml</li> </ul> | mięso na wywar<br>marchew<br>pietruszka<br>seler<br>cebula<br>pieczarki<br>śmietana 18%<br>makaron<br>przyprawy<br>pietruszka ziel.<br><br>szynka wiep.<br>boczek w.<br>cebula<br>mąka<br>śmietana 18%<br>przyprawy<br><br>kapusta pek.<br>papryka kon.<br>ogórek kisz.<br>olej<br>przyprawy<br><br>ziemniaki<br>jajka<br>mąka ziemn.<br><br>babka | 40<br>25<br>10<br>5<br>10<br>40<br>20<br>25<br><br>100<br>20<br>10<br>20<br>20<br><br>100<br>20<br>40<br>5<br><br>400<br>15<br>60<br><br>100 |      |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>   |  |  |      |        |          |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo 100g</li> <li>• Masło 82 % 15g</li> <li>• Szynka z tłuszczkiem 40g</li> <li>• Szynka z indyka 40g</li> <li>• Ogórek zielony 30g</li> <li>• Herbata 250ml</li> </ul>   | chleb<br>masło<br>szynka<br>szynka<br>ogórek ziel.<br>herbata<br>cukier  | 100<br>15<br>40<br>40<br>30<br>1<br>20   |      |        |          |             |

**Zestaw świąteczny IV – dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt   | Ilość w g na osobę  | Kcal | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|---|---|------|--------|----------|-------------|
| <b>Śniadanie:</b>  |   |   |      |        |          |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z kasza jaglana 300ml</li> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka wieprzowa 40g</li> <li>Szynka z kurczaka 40g</li> <li>Papryka kon. 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>                              | mleko 2% tł.<br>kasza jagl.<br><br>pieczywo<br>masło<br>szynka<br>szynka<br>papryka kon.<br>herbata<br>cukier   | 300<br>25<br><br>100<br>15<br>40<br>40<br>30<br>1<br>20   |      |        |          |             |
| <b>Obiad:</b>  |   |   |      |        |          |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Rosół z makaronem 400ml</li> <li>Kotlet drobiowy panierowany z serem żółtym 80g</li> <li>Sałatka z pory, ogórka kiszzonego i kukurydzy 130g</li> <li>Ziemniaki 200g</li> <li>Keks 100g</li> <li>Kompot jak w zes. Podstawy 250ml</li> </ul> | mięso drob. na wywar<br>marchew<br>pietruska<br>seler<br>cebula<br>makaron<br>przyprawy<br>pietruska ziel.<br><br>filet kur.<br>ser żółty<br>masło<br>jajka<br>mąka<br>bułka tarta<br>olej<br>przyprawy<br><br>pora<br>ogórek kisz.<br>kukurydza k.<br>olej<br>przyprawy<br><br>ziemniaki<br><br>keks | 40<br><br>40<br>10<br>10<br>10<br>25<br><br>100<br>10<br>5<br>10<br>20<br>30<br>20<br><br>100<br>40<br>20<br><br>300<br><br>100 |      |        |          |             |
| <b>Kolacja:</b>  |   |   |      |        |          |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo 100g</li> <li>Masło 82 % tł. 15g</li> <li>Szynka wieprzowa 40g</li> <li>Polędwica z indyka 40g</li> <li>Ogórek kon. 30g</li> <li>Herbata 250ml</li> </ul>  | chleb<br>masło<br>szynka<br>polędwica<br>pomidor<br>herbata<br>cukier   | 100<br>15<br>40<br>40<br>30<br>1<br>20  |      |        |          |             |

**Zestaw – kolacja wigilijna dieta podstawowa**

| Jadłospis  | Produkt          | Ilość w g na osobę | Kcal | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|--|------------------|--------------------|------|--------|----------|-------------|
| <b>Kolacja:</b>  |                  |                    |      |        |          |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barszcz czerwony czysty z uszkami 300ml</li> <li>• Ryba panierowana 120g</li> <li>• Sałatka jarzynowa 100g</li> <li>• Pierogi z kapustą i grzybami 300g</li> <li>• Pieczywo 50g</li> <li>• Kompot z suszu 250ml</li> <li>• Pomarańcza 1 szt.</li> </ul> | buraki           | 100                |      |        |          |             |
|  | marchew          | 25                 |      |        |          |             |
|  | pietruszką       | 10                 |      |        |          |             |
|  | seler            | 55                 |      |        |          |             |
|  | cebula           | 15                 |      |        |          |             |
|  | mąka             | 100                |      |        |          |             |
|  | grzyby susz.     | 10                 |      |        |          |             |
|  | masło            | 5                  |      |        |          |             |
|  | jajko            | 25                 |      |        |          |             |
|  | przyprawy        |                    |      |        |          |             |
|  | pietruszką ziel. |                    |      |        |          |             |
|  | filet rybny      | 150                |      |        |          |             |
|  | jajka            | 10                 |      |        |          |             |
|  | bułka tarta      | 30                 |      |        |          |             |
|  | mąka             | 20                 |      |        |          |             |
|  | olej             | 20                 |      |        |          |             |
|  | marchew          | 50                 |      |        |          |             |
|  | pietruszką       | 20                 |      |        |          |             |
|  | seler            | 20                 |      |        |          |             |
|  | ziemniaki        | 150                |      |        |          |             |
|  | ogórek kisz.     | 30                 |      |        |          |             |
|  | jabłko           | 20                 |      |        |          |             |
|  | grozek k.        | 20                 |      |        |          |             |
|  | jajko            | 10                 |      |        |          |             |
|  | musztarda        | 5                  |      |        |          |             |
|  | majonez          | 20                 |      |        |          |             |
|  | przyprawy        |                    |      |        |          |             |
| mąka   | 130              |                    |      |        |          |             |
| jajka  | 25               |                    |      |        |          |             |
| kapusta kisz.  | 150              |                    |      |        |          |             |
| grzyby susz.   | 15               |                    |      |        |          |             |
| tłuszcz  | 5                |                    |      |        |          |             |
| pieczywo   | 50               |                    |      |        |          |             |
| susz owoc.   | 50               |                    |      |        |          |             |
| cukier   | 20               |                    |      |        |          |             |
| pomarańcz  | 100              |                    |      |        |          |             |
|  |                  |                    |      |        |          |             |

**Zestaw – kolacja wigilijna dieta łatwostrawna**

| Jadłospis   | Produkt                      | Ilość w g na osobę | Kcal | Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
|---|------------------------------|--------------------|------|--------|----------|-------------|
| <b>Kolacja:</b>   |                              |                    |      |        |          |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barszcz czerwony z grzankami 300ml</li> <li>• Filet z ryby duszony 120g</li> <li>• Marchewka duszona</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Kompot z suszu 250ml</li> <li>• Pomarańcza 1 szt.</li> </ul> | buraki                       | 100                |      |        |          |             |
|   | marchew                      | 25                 |      |        |          |             |
|   | pietruszk                    | 10                 |      |        |          |             |
|   | seler                        | 5                  |      |        |          |             |
|   | grzanki                      | 40                 |      |        |          |             |
|   | przyprawy<br>pietruszk ziel. |                    |      |        |          |             |
|   | filet rybny                  | 150                |      |        |          |             |
|   | masło                        | 5                  |      |        |          |             |
|   | przyprawy                    |                    |      |        |          |             |
|   | marchew                      | 150                |      |        |          |             |
|   | margaryna                    | 10                 |      |        |          |             |
|   | mąka                         | 10                 |      |        |          |             |
|   | przyprawy                    |                    |      |        |          |             |
|   | ziemniaki                    | 300                |      |        |          |             |
|   | susz owoc.                   | 50                 |      |        |          |             |
|   | cukier                       | 20                 |      |        |          |             |
|   | pomarańcza                   | 100                |      |        |          |             |
|   |                              |                    |      |        |          |             |