|  |  |
| --- | --- |
| DIETA PODSTAWOWA |  |
| DZIEŃ | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |  |
| ***Poniedziałek*** | Chleb firmowy 120g, masło 15g, ser żółty 50g, ogórek świeży - 30 g kawa zbożowa z mlekiem 250ml | Żurek z ziemniakami 350ml, pieczeń rzymska w sosie własnym 150g, surówka z buraczków i jabłka- 100g, ziemniaki z zieleniną 200g | chleb firmowy 120g, miks tłuszczowy do smarowania 65% 15g wędlina drobiowa 50gsurówka z pomidora z cebulką 30g, herbata 250ml |  |
| ***Wtorek*** | Chleb firmowy 120g, masło- 15g, kiełbasa dębicka-50gkawa zbożowa z mlekiem 250ml papryka czewona - 30g,(cukrzyca) liść sałaty | Zupa jarzynowa 350ml kluski ziemniaczane z boczkiem i kapustą 350g | chleb firmowy 120g, miks tłuszczowy do smarowania 65% 15g,twarożek - 70g,jjabłko - 1szt. herbata 250ml |  |
| ***Środa*** | Chleb firmowy 120g, masło 15g, wędlina drobiowo wieprzowa 50gpomidor - 30gkawa zbożowa z mlekiem 250ml | gulasz z żołądków 150gryż biały 200g, surówka z ogórka kiszonego -100g | chleb firmowy 120g, miks tłuszczowy do smarowania 65% 15g, kiełbasa żywiecka-50g, papryka -30gherbata 250ml |  |
| ***Czwartek*** | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, chleb firmowy 120g, masło- 15g,  wędlina drobiowa 50g sałata zielona  | Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml, ziemniaki z zieleniną- 200gkotlet wieprzowy - 80gbukiet warzyw- 100g | chleb firmowy 120g, miks tłuszczowy do smarowania 65% 15g, galaretka drobiowa- 130gherbata 250ml | ,  |
| ***Piątek*** | chleb firmowy 120g, masło 15g, dżem 70gKakao 300ml | Zupa krupnik 350ml, jaja gotowane 2szt. sos koperkowy 100ml,buraczki 100g, ziemniaki z zieleniną 200g | chleb firmowy 120g(1), miks tłuszczowy do smarowania 65% 15g, twarożek z rzodkiewką 70gherbata 250ml |  |
| ***Sobota*** | chleb firmowy 120g, masło-15g liść sałatypomidor- 30gwedlina drobiowa- 50Kawa zbożowa z mlekiem 250ml( |  ziemniaki z zieleniną 200gkiełbasa smażona z cebulką- 130gsurówka z kapusty białej - 100g | chleb firmowy 120g, miks tłuszczowy do smarowania 65% 15g, polędwica drobiowa 50gnektarynka herbata 250ml |  |
| ***Niedziela*** | chleb firmowy 120g, masło- 15g, wędlina wieprzowa 50gpapryka 30liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 250ml | Rosół z makaronem-350mludkoz kurczaka pieczone 120gmarchewka gotowana- 100g, ziemniaki z zieleniną 200g | chleb firmowy 120g(1), miks tłuszczowy do smarowania 65% 15gsałatka jarzynowa- 120g herbata 250ml |  |

**JADŁOSPIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIETA LEKKOSTRAWNA i CUKRZYCA** |  |
| DZIEŃ | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |  |
| ***Poniedziałek*** | Chleb firmowy 120gmasło- 15gtwaróg- 50g pomidor 30gkawa zbożowa z mlekiem 250ml | Zupa grysikowa 350mlpieczeń rzymska w sosie własnym 150g, surówka z buraczków i jabłka- 100g, ziemniaki z zieleniną 200g | chleb firmowy 120g, miks tłuszczowy do smarowania 65%15g wędlina drobiowa-50 sałata zielona  herbata 250ml |  |
| ***Wtorek*** | Chleb firmowy 120gkawa zbożowa z mlekiem 250ml(7)kiełbasa dębicka-50gogórek świeży- 30g | Zupa jarzynowa - 350mlkopytka - 250g | chleb firmowy 120g, miks tłuszczowy do smarowania 65% 15g,twarożek - 70g,jabłko - 1szt. herbata 250ml |  |
| ***Środa*** | Chleb firmowy 120g masło- 15g, wędlina drobiowa- 50gpomidor - 30gkawa zbożowa z mlekiem 250ml | gulasz z żołądków 150gryż biały 200g, brokuł gotowany-100g | chleb firmowy 120g, miks tłuszczowy do smarowania 65% 15g kiełbasa żywiecka-50gherbata 250ml |  |
| ***Czwartek*** | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml chleb firmowy 120gmasło-15gwędlina drobiowa 50g sałata zielona  | Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml, ziemniaki - 200gschab wieprzowy gotowany 90gbukiet warzyw- 100gsos pietruszkowy- 100ml | chleb firmowy 120g, miks tłuszczowy do smarowania 65% 15g, galaretka drobiowa- 130gherbata 250ml | , |
| ***Piątek*** | chleb firmowy 120gmasło-15g dżem- 70g(lekka-I)serek homogenizowany naturalny 150gKakao 300ml | Zupa krupnik 350mljjaja gotowane 2sztsos koperkowy 100mlburaczki 100gziemniaki 200g | chleb firmowy 120g,miks tłuszczowy do smarowania 65% 15gtwarożek- 70gsałata zielona herbata 250ml |  |
| ***Sobota*** | chleb firmowy 120g, masło-15g liść sałatypomidor- 30gwedlina drobiowa- 50gKawa zbożowa z mlekiem 250ml | ziemniaki- 200gbitka wieprzowa- 90gbrokuł gotowany- 100g | chleb firmowy 120g, miks tłuszczowy do smarowania 65% 15gpolędwica drobiowa 70gnektarynka herbata 250ml |  |
| ***Niedziela*** | chleb firmowy 120g, masło- 15g, wędlina wieprzowa 50gpapryka 30, pomidor-lekka 30gliść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 250ml | Rosół z makaronem- 350mlziemniaki z zieleniną- 200gudko z kurczaka gotowane- 120gsos biały- 100 mlmarchewka gotowana - 100g | chleb firmowy- 120gmiks tłuszczowy do smarowania 65%- 15gsałatka jarzynowa z jogurtem- 120gherbata- 250ml |  |