

**JADŁOSPIS MEDISON karta 3**

| Dzień tygodnia  | Rodzaj diety  | Śniadanie   |                   | Obiad                       |        | Kolacja  |                      | Dodatki   |
|-----------------|---|---|-------------------|-----------------------------|--------|--|----------------------|---|
|                 |   |   | waga              |                             | waga   |  | waga                 |   |
| SOBOTA<br>30.05 | Zwykła<br>2129kcal<br>91,3gB; 71,7gT;<br>24g NKT;<br>272,7gW; 87g<br>cukrów; 22g<br>błonniaka; 2,4g Na<br><br>Alergeny: 1,6,7,9             | Zupa mleczna z płatkami owsianymi                       | 250ml             | Zupa fasolowa               | 350 ml | Wędlina wieprzowa<br>Serek topiony<br>Pomidor      | 40g<br>1 szt.<br>15g | Dodatkowy posiłek dla cukrzyków<br>Sok pomidorowy 150ml<br><br><br>Podwieczorek:<br>Owoc 100g   |
|                 |   | Wędlina wieprzowa<br>Wędlina drobiowa<br>Ogórek kiszony | 30g<br>30g<br>15g | Chłopski garnek z mięsem    | 350g   | Margaryna  | 15 g                 |   |
|                 |   | Margaryna   | 15g               |                             |        | Pieczywo pszenne                                   | 120 g                |   |
|                 |   | Pieczywo pszenne  | 120g              |                             |        |  |                      |   |
|                 |   | Kawa zbożowa  | 200ml             | Kompot                      | 200 ml | Herbata owocowa                                    | 200g                 |   |
|                 | lekkostrawna<br>2105kcal<br>85,6gB; 64,2gT;<br>23g NKT;<br>296,5gW; 89g<br>cukrów; 22g<br>błonniaka; 2,2g Na<br><br>Alergeny:<br>1,6,7,9,10 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi                       | 250ml             | Zupa grysikowa              | 350 ml | Pasta z twarogu<br>Wędlina drobiowa<br>Pomidor b/s | 40g<br>20g<br>15g    |   |
|                 |   | Wędlina drobiowa<br>Ogórek b/s                          | 60g<br>15g        | Sos mięsno- jarzynowy       | 200g   | Margaryna  | 15 g                 |   |
|                 |   | Margaryna   | 15g               | Ziemniaki                   | 200g   | Pieczywo pszenne                                   | 120 g                |   |
|                 |   | Pieczywo pszenne  | 120g              | Gotowana fasolka szparagowa | 100g   |  |                      |   |
|                 |   | Kawa zbożowa  | 200ml             | Kompot                      | 200 ml | Herbata owocowa                                    | 200g                 |   |
|                 | Cukrzyca<br>2006kcal<br>87,9gB; 68,4gT;<br>25g NKT;<br>252,7gW; 92g<br>cukrów; 25g<br>błonniaka; 2,8g Na<br><br>Alergeny: 1,6,7,9           | Zupa mleczna z płatkami owsianymi                       | 250ml             | Zupa fasolowa               | 350 ml | Pasta z twarogu<br>Wędlina drobiowa<br>Pomidor     | 40g<br>20g<br>15g    | Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji<br>Wędlina drobiowa 40g,<br>masło 15g, pieczywo razowe 60g |
|                 |   | Wędlina wieprzowa<br>Wędlina drobiowa<br>Ogórek kiszony | 30g<br>30g<br>15g | Chłopski garnek z mięsem    | 350g   | Margaryna  | 15 g                 |   |
|                 |   | Margaryna   | 15g               |                             |        | Pieczywo razowe                                    | 120 g                |   |
|                 |   | Pieczywo razowe   | 120g              |                             |        |  |                      |   |
|                 |   | Kawa zbożowa  | 200ml             | Kompot bez cukru            | 200 ml | Herbata owocowa                                    | 200g                 |   |
|                 | papkowata   | MIX   | 300g              | MIX                         | 350g   | MIX  | 300g                 |   |

**JADŁOSPIS MEDISON**

| data | Dzień tygodnia     | Rodzaj diety   | Śniadanie  |                      | Obiad  |               | Kolacja                                  |             | Dodatki  |
|------|--------------------|--|--|----------------------|--|---------------|--|-------------|--|
|      |                    |  |  | waga                 |  | waga          |  | waga        |  |
|      | NIEDZIELA<br>31.05 | Zwykła<br>2322kcal<br>105,8gB; 82,5gT;<br>24g NKT;<br>289,1gW; 56g<br>cukrów; 14g<br>błonnik; 2,3g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,7,9,10     | Zupa mleczna z płatkami miodowymi                    | 250ml                | Zupa pejzanka                                | 350 ml        | Kiełbaska smażona z cebulką<br>Musztarda | 100g<br>15g | Dodatkowy posiłek dla cukrzyków<br>Jabłko 100g<br><br>Podwieczorek:<br>Ciasto – porcja; cukrzyca – ciastko zbożowe 1szt.                                       |
|      |                    |  | Jajecznica z boczkiem<br>Ogórek                      | 100g<br>15g          | Sznyceł drobiowy                             | 120g          | Margaryna                                | 15 g        |  |
|      |                    |  | Margaryna  | 15g                  | Ziemniaki                                    | 200g          | Pieczywo pszenne                         | 120 g       |  |
|      |                    |  | Pieczywo pszenne                                     | 120g                 | Surówka z marchwi                            | 100g          |  |             |  |
|      |                    |  | Herbata zwykła                                       | 200ml                | Kompot                                       | 200 ml        | Herbata owocowa                          | 200g        |  |
|      |                    | lekkostrawna<br>2437kcal<br>86,8gB; 94,7gT;<br>23g NKT;<br>305,6gW; 56g<br>cukrów; 15g<br>błonnik; 2,3g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,6,7,9 | Zupa mleczna z płatkami miodowymi                    | 250ml                | Zupa bulion warzywny z ziemniakami           | 350 ml        | Parówka drobiowa<br>Pomidor b/s          | 2szt<br>15g |  |
|      |                    |  | Jajko gotowane<br>Łopatka z pietruszką<br>Ogórek b/s | 1 szt.<br>20g<br>15g | Sznyceł drobiowy gotowany w sosie jarzynowym | 110g +<br>80g | Margaryna                                | 15 g        |  |
|      |                    |  | Margaryna  | 15g                  | Ziemniaki gotowane                           | 200g          | Pieczywo pszenne                         | 120 g       |  |
|      |                    |  | Pieczywo pszenne                                     | 120g                 | Surówka z marchwi                            | 100g          |  |             |  |
|      |                    |  | Herbata zwykła                                       | 200ml                | Kompot bez cukru                             | 200 ml        | Herbata owocowa                          | 200g        |  |
|      |                    | Cukrzyca<br>2428kcal<br>93,7gB; 91,7gT;<br>24g NKT;<br>306,9gW; 54g<br>cukrów; 19g<br>błonnik; 2,3g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,6,7,9,10  | Zupa mleczna z musli 5 zbóż                          | 250ml                | Zupa pejzanka                                | 350 ml        | Kiełbaska smażona z cebulką<br>Musztarda | 100g<br>15g | Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę<br>(o 21:30) - dodany do kolacji<br>Wędlina wieprzowa 40g,<br>masło 15g pieczywo razowe 60g |
|      |                    |  | Jajko gotowane<br>Łopatka z pietruszką<br>Ogórek     | 1 szt.<br>20g<br>15g | Sznyceł drobiowy gotowany w sosie jarzynowym | 110g +<br>80g | Margaryna                                | 15 g        |  |
|      |                    |  | Margaryna  | 15g                  | Ryż brązowy                                  | 200g          | Pieczywo razowe                          | 120 g       |  |
|      |                    |  | Pieczywo razowe                                      | 120g                 | Surówka z marchwi                            | 100g          |  |             |  |
|      |                    |  | Herbata zwykła                                       | 200ml                | Kompot bez cukru                             | 200 ml        | Herbata owocowa                          | 200g        |  |
|      |                    | papkowata  | MIX  | 300g                 | MIX  | 450g          | MIX                                      | 300g        |  |

## JADŁOSPIS MEDISON

| data            | Dzień tygodnia       | Rodzaj diety   | Śniadanie   |                   | Obiad                                  |              | Kolacja                       |            | Dodatki  |
|-----------------|----------------------|--|---|-------------------|--|--------------|-------------------------------|------------|--|
|                 |                      |  |   | waga              |  | waga         |                               | waga       |  |
|                 | PONIEDZIAŁEK<br>1.06 | Zwykła<br><br>2028kcal<br>91,7gB; 58,3gT;<br>21g NKT;<br>284,1gW; 54g<br>cukrów; 20g<br>błonnik; 3,1g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,6,7,9,10    | Zupa mleczna z ryżem                                    | 250ml             | Zupa brokułowa                         | 350 ml       | Szynka parzona<br>Pomidor     | 60g<br>15g | Dodatkowy posiłek dla<br>cukrzyków<br>Sok pomidorowy 150ml,<br><br>Podwieczorek:<br>Soczek owocowy – 1szt.;<br>cukrzyca – jogurt naturalny<br>1szt.  |
|                 |                      |  | Wędlina wieprzowa<br>Ser żółty<br>Ogórek korniszon      | 30g<br>30g<br>15g | Pulpet drobiowy w sosie<br>pomidorowym | 120g+<br>80g | Margaryna                     | 15 g       |  |
|                 |                      |  | Margaryna   | 15g               | Ziemniaki gotowane                     | 200g         | Pieczywo pszenne              | 120<br>g   |  |
|                 |                      |  | Pieczywo pszenne  | 120g              | Surówka colesław                       | 100g         |                               |            |  |
|                 |                      |  | Kawa zbożowa  | 200ml             | Kompot                                 | 200 ml       | Herbata owocowa               | 200g       |  |
|                 |                      | lekkostrawna<br><br>1968kcal<br>87,1gB; 56,7gT;<br>19g NKT;<br>277,3gW; 45g<br>cukrów; 19g<br>błonnik; 3,1g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,6,7,9 | Zupa mleczna z ryżem                                    | 250ml             | Zupa brokułowa                         | 350 ml       | Szynka parzona<br>Pomidor b/s | 60g<br>15g |  |
|                 |                      |  | Wędlina drobiowa<br>Serek kanapkowy<br>Ogórek b/s       | 30g<br>30g<br>15g | Pulpet drobiowy w sosie<br>pomidorowym | 120g+<br>80g | Margaryna                     | 15 g       |  |
|                 |                      |  | Margaryna   | 15g               | Ziemniaki gotowane                     | 200g         | Pieczywo pszenne              | 120<br>g   |  |
|                 |                      |  | Pieczywo pszenne  | 120g              | Pieczony kalafior                      | 100g         |                               |            |  |
|                 |                      |  | Kawa zbożowa  | 200ml             | Kompot                                 | 200 ml       | Herbata owocowa               | 200g       |  |
|                 |                      | Cukrzyca<br><br>1916kcal<br>87,7gB; 62,3gT;<br>19g NKT;<br>251,1gW; 48g<br>cukrów; 30g<br>błonnik; 3,1g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,6,7,9,10  | Zupa mleczna z ryżem<br>brązowym                        | 250ml             | Zupa brokułowa                         | 350 ml       | Szynka parzona<br>Pomidor     | 60g<br>15g | Dodatkowy posiłek nocny<br>dla cukrzyków<br>przyjmujących nocną<br>insulinę<br>(o 21:30) - dodany do<br>kolacji<br><br>Pasta z twarogu z jogurtem i<br>koprem 40g, masło 15g,<br>pieczywo razowe 60g |
|                 |                      |  | Wędlina drobiowa<br>Serek kanapkowy<br>Ogórek korniszon | 30g<br>30g<br>15g | Pulpet drobiowy w sosie<br>pomidorowym | 120g+<br>80g | Margaryna                     | 15 g       |  |
|                 |                      |  | Margaryna   | 15g               | Ziemniaki gotowane                     | 200g         | Pieczywo razowe               | 120g       |  |
| Pieczywo razowe | 120g                 |  | Surówka colesław  | 100g              |  |              |                               |            |  |
| Kawa zbożowa    | 200ml                |  | Kompot bez cukru  | 200 ml            | Herbata owocowa                        | 200g         |                               |            |  |
|                 |                      | papkowata  | MIX   | 300g              | MIX                                    | 350g         | MIX                           | 300g       |  |

**JADŁOSPIS MEDISON**

| data      | Dzień tygodnia | Rodzaj diety  | Śniadanie  |                        | Obiad                                      |        | Kolacja  |                      | Dodatki   |
|-----------|----------------|---|--|------------------------|--|--------|--|----------------------|---|
|           |                |   |  | waga                   |  | waga   |  | waga                 |   |
|           | WTOREK<br>2.06 | Zwykła<br><br>2362kcal<br>81,8gB; 91,2gT;<br>27g NKT;<br>304,7gW; 103g<br>cukrów; 18g<br>błonnik; 3,0g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,6,7,9,10      | Zupa mleczna z płatkami owsianymi                    | 250ml                  | Krem z ziemniaków                          | 350 ml | Parówka drobiowa<br>Wędlina wieprzowa<br>Pomidor | 1 szt.<br>20g<br>15g | Dodatkowy posiłek dla cukrzyków<br>Maślanka 150ml<br><br><br><br><br>Podwieczorek:<br>Wafelek 1szt. ; cukrzyca –<br>ciastko zbożowe 1szt.                     |
|           |                |   | Wędlina drobiowa<br>Dżem owocowy<br>Sałata masłowa   | 40g<br>25g<br>1 liść   | Gulasz a`la strogonoff                     | 200g   | Margaryna  | 15 g                 |   |
|           |                |   | Margaryna  | 15g                    | Kasza pęczak                               | 200g   | Pieczywo pszenne )                               | 120 g                |   |
|           |                |   | Pieczywo pszenne                                     | 120g                   | Buraczki                                   | 100g   |  |                      |   |
|           |                |   | Herbata zwykła                                       | 200ml                  | Kompot                                     | 200 ml | Herbata owocowa                                  | 200g                 |   |
|           |                |   |  |                        |  |        |  |                      |   |
|           |                | lekkostrawna<br><br>2348kcal<br>82,0gB; 89,8gT;<br>27g NKT;<br>304,1gW; 99g<br>cukrów; 17g<br>błonnik; 2,9g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,6,7,9,10 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi                    | 250ml                  | Krem z ziemniaków                          | 350 ml | Parówka drobiowa<br>Wędlina drobiowa<br>Pomidor  | 1 szt.<br>20g<br>15g |   |
|           |                |   | Wędlina drobiowa<br>Dżem owocowy<br>Sałata masłowa   | 40g<br>25g<br>1 liść   | Gulasz a`la strogonoff wersja lekkostrawna | 200g   | Margaryna  | 15 g                 |   |
|           |                |   | Margaryna  | 15g                    | Kasza jęczmienna                           | 200g   | Pieczywo pszenne )                               | 120 g                |   |
|           |                |   | Pieczywo pszenne                                     | 120g                   | Buraczki                                   | 100g   |  |                      |   |
|           |                |   | Herbata zwykła                                       | 200ml                  | Kompot                                     | 200 ml | Herbata owocowa                                  | 200g                 |   |
|           |                |   |  |                        |  |        |  |                      |   |
|           |                | Cukrzyca<br><br>2347kcal<br>91,9gB; 95,2gT;<br>29g NKT;<br>284,0gW; 71g<br>cukrów; 22g<br>błonnik; 2,7g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,6,7,9,10     | Zupa mleczna z płatkami owsianymi                    | 250ml                  | Zupa kartoflanka                           | 350 ml | Parówka drobiowa<br>Wędlina wieprzowa<br>Pomidor | 1 szt.<br>20g<br>15g | Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji<br>Wędlina wieprzowa 40g ,<br>masło 15g, pieczywo razowe 60g |
|           |                |   | Wędlina drobiowa<br>Jajko gotowane<br>Sałata masłowa | 40g<br>1szt.<br>1 liść | Gulasz a`la strogonoff                     | 200g   | Margaryna  | 15 g                 |   |
|           |                |   | Margaryna  | 15g                    | Kasza pęczak                               | 200g   | Pieczywo razowe                                  | 120 g                |   |
|           |                |   | Pieczywo razowe                                      | 120g                   | Ogórek kiszony                             | 100g   |  |                      |   |
|           |                |   | Herbata zwykła                                       | 200ml                  | Kompot bez cukru                           | 200 ml | Herbata owocowa                                  | 200g                 |   |
|           |                |   |  |                        |  |        |  |                      |   |
| papkowata | MIX            | 300g  | MIX  | 350g                   | MIX  | 300g   |  |                      |   |

**JADŁOSPIS MEDISON**

| data | Dzień tygodnia | Rodzaj diety  | Śniadanie                                      |                   | Obiad                                     |               | Kolacja  |                   | Dodatki   |
|------|----------------|---|--|-------------------|---|---------------|--|-------------------|---|
|      |                |   |  | waga              |   | waga          |  | waga              |   |
|      | ŚRODA<br>3.06  | Zwykła<br><br>2224kcal<br>83,5gB; 68,3gT;<br>22g NKT;<br>318,8gW; 96g<br>cukrów; 19g<br>błonnik; 2,4g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,6,7,9,10       | Zupa mleczna z kaszą<br>jaglana                | 250ml             | Zupa pomidorowa z ryżem                   | 350 ml        | Wędlina drobiowa<br>Pasta warzywna<br>Ogórek kiszony | 30g<br>30g<br>15g | Dodatkowy posiłek dla<br>cukrzyków<br>Kefir naturalny 150ml,<br>wafel ryżowy  |
|      |                |   | Wędlina drobiowa<br>Ser żółty<br>Pomidor       | 30g<br>20g<br>15g | Kurczak gotowany w sosie<br>pietruszkowym | 120g +<br>80g | Margaryna  | 15 g              |   |
|      |                |   | Margaryna                                      | 15g               | Ziemniaki                                 | 200g          | Pieczywo pszenne                                     | 120 g             |   |
|      |                |   | Pieczywo pszenne                               | 120g              | Surówka z czerwonej kapusty               | 100g          |  |                   |   |
|      |                |   | Kawa zbożowa                                   | 200ml             | Kompot bez cukru                          | 200 ml        | Herbata owocowa                                      | 200g              |   |
|      |                | lekkostrawna<br><br>2131kcal<br>81,1gB; 62,2gT;<br>20g NKT;<br>311,6gW; 93g<br>cukrów; 20g<br>błonnik; 2,2g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,6,7,9,10 | Zupa mleczna z kaszą<br>jaglana                | 250ml             | Zupa pomidorowa z ryżem                   | 350 ml        | Wędlina drobiowa<br>Pasta warzywna<br>Ogórek b/s     | 30g<br>30g<br>15g | Podwieczorek:<br>Jogurt owocowy 1szt.<br>cukrzyca – jogurt naturalny<br>1szt.   |
|      |                |   | Wędlina drobiowa<br>Serek kanapkowy<br>Pomidor | 30g<br>20g<br>15g | Kurczak gotowany w sosie<br>pietruszkowym | 120g +<br>80g | Margaryna  | 15 g              |   |
|      |                |   | Margaryna                                      | 15g               | Ziemniaki                                 | 200g          | Pieczywo pszenne                                     | 120 g             |   |
|      |                |   | Pieczywo pszenne                               | 120g              | Gotowany brokuł                           | 100g          |  |                   |   |
|      |                |   | Kawa zbożowa                                   | 200ml             | Kompot bez cukru                          | 200 ml        | Herbata owocowa                                      | 200g              |   |
|      |                | Cukrzyca<br><br>2264kcal<br>85,1gB; 77,3gT;<br>25gNKT;<br>306,9gW; 80g<br>cukrów; 25g<br>błonnik; 2,2g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,6,7,9,10      | Zupa mleczna z musli 5 zbóż                    | 250ml             | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym          | 350 ml        | Wędlina drobiowa<br>Pasta warzywna<br>Ogórek kiszony | 30g<br>30g<br>15g | Dodatkowy posiłek nocny<br>dla cukrzyków<br>przyjmujących nocną<br>insulinę<br>(o 21:30) - dodany do<br>kolacji<br>Wędlina drobiowa 40g,<br>masło 15g, pieczywo razowe<br>60g |
|      |                |   | Wędlina drobiowa<br>Serek kanapkowy<br>Pomidor | 30g<br>20g<br>15g | Kurczak gotowany w sosie<br>pietruszkowym | 120g +<br>80g | Margaryna  | 15 g              |   |
|      |                |   | Margaryna                                      | 15g               | Ziemniaki                                 | 200g          | Pieczywo razowe                                      | 120 g             |   |
|      |                |   | Pieczywo razowe                                | 120g              | Surówka z czerwonej kapusty               | 100g          |  |                   |   |
|      |                |   | Kawa zbożowa                                   | 200ml             | Kompot bez cukru                          | 200ml         | Herbata owocowa                                      | 200g              |   |
|      |                | papkowata   | MIX  | 300g              | MIX                                       | 350g          | MIX  | 300g              |   |



**JADŁOSPIS MEDISON**

| data | Dzień tygodnia | Rodzaj diety   | Śniadanie                              |            | Obiad                          |        | Kolacja   |       | Dodatki   |
|------|----------------|--|--|------------|--------------------------------|--------|---|-------|---|
|      |                |  |  | waga       |                                | waga   |   | waga  |   |
|      | PIĄTEK<br>5.06 | Zwykła<br><br>2178kcal<br>92,7gB; 61,4gT;<br>18g NKT;<br>312,7gW; 104g<br>cukrów; 18g<br>błonnik; 2,4g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,4,6,7,9,10       | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi | 250ml      | Zupa rosolnik                  | 350 ml | Sałatka ryżowa z kurczakiem z majonezem           | 200g  | Dodatkowy posiłek dla cukrzyków<br>Maślanka 150ml, wafel ryżowy   |
|      |                |  | Pasta z twarogu półtłustego Ogórek     | 60g<br>15g | Ryba panierowana               | 100g   | Margaryna   | 15 g  |   |
|      |                |  | Margaryna                              | 15g        | Ziemniaki                      | 200g   | Pieczywo pszenne                                  | 120 g |   |
|      |                |  | Pieczywo pszenne                       | 120g       | Surówka z kiszanej kapusty     | 100g   |   |       |   |
|      |                |  | Kawa zbożowa                           | 200ml      | Kompot bez cukru               | 200 ml | Herbata owocowa                                   | 200g  |   |
|      |                | lekkostrawna<br><br>1983kcal<br>98,5gB; 41,7gT;<br>14g NKT;<br>302,4gW; 101g<br>cukrów; 18g<br>błonnik; 2,3g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,4,6,7,9,10 | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi | 250ml      | Zupa rosolnik                  | 350 ml | Sałatka ryżowa z kurczakiem z jogurtem naturalnym | 200g  | Podwieczorek:<br>Galaretki 150g   |
|      |                |  | Pasta z twarogu półtłustego Ogórek b/s | 60g<br>15g | Ryba pieczona                  | 100g   | Margaryna   | 15 g  |   |
|      |                |  | Margaryna                              | 15g        | Ziemniaki                      | 200g   | Pieczywo pszenne                                  | 120 g |   |
|      |                |  | Pieczywo pszenne                       | 120g       | Gotowana fasolka szparagowa    | 100g   |   |       |   |
|      |                |  | Kawa zbożowa                           | 200ml      | Kompot bez cukru               | 200 ml | Herbata owocowa                                   | 200g  |   |
|      |                | Cukrzyca<br><br>2098kcal<br>107,3gB; 54,1gT;<br>17g NKT;<br>294,6gW; 101g<br>cukrów; 23g<br>błonnik; 2,4g Na<br><br>Alergeny:<br>1,3,4,6,7,9,10    | Zupa mleczna z musli 5 zbóż            | 250ml      | Zupa rosolnik z ryżem brązowym | 350 ml | Sałatka ryżowa z kurczakiem z jogurtem naturalnym | 200g  | Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji<br>Pomidor 50g, masło 15g, pieczywo razowe 60g |
|      |                |  | Pasta z twarogu półtłustego Ogórek     | 60g<br>15g | Ryba pieczona                  | 100g   | Margaryna   | 15 g  |   |
|      |                |  | Margaryna                              | 15g        | Ziemniaki                      | 200g   | Pieczywo razowe                                   | 120 g |   |
|      |                |  | Pieczywo razowe                        | 120g       | Surówka z kiszanej kapusty     | 100g   |   |       |   |
|      |                |  | Kawa zbożowa                           | 200ml      | Kompot bez cukru               | 200ml  | Herbata owocowa                                   | 200g  |   |
|      |                | papkowata  | MIX                                    | 300g       | MIX                            | 350g   | MIX   | 300g  |   |