

## Częstotliwość podawania wybranych potraw i produktów

| Rodzaj posiłku     | Codziennie                                                                                                                                                                                                                                                       | Na tydzień                                                                                      | Na dekadę                                                                                                                                                                                    | Na miesiąc                                                                                                                                                         | UWAGI                                                                                                                   |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie, kolacja | Pieczywo mieszane:<br>Bułka pszenna<br>Chleb razowy z pełnego przemiału<br>Pieczywo bezglutenowe<br><br>Masło<br>Dodatek nabiałowy lub mięsny<br>Dodatek sezonowych warzyw i owoców<br>Zupa mleczna<br>Kawa zbożowa niesłodzona<br>Herbata niesłodzona<br>Cukier | Galaretki drobiowe 1x<br>Pasztet 1x<br>Różnego rodzaju sery 3-4 x<br>Drożdżówka 1 x<br>Kakao 1x | Niepowtarzające się pasty 3-4x,<br>Jajka 1x,<br>Nasiona roślin strączkowych lub przetwory 3x<br><br>Dżem, miód 1x<br><br>kaszanka 1x                                                         | Jajecznica 2x<br>Pasty rybne 2-3x<br>Sałatki warzywne 4 x<br>Parówki drobiowe 2 x<br>Wątróbka 1 x                                                                  | <b>Drożdżówka w piątek w dozwolonych dietach</b>                                                                        |
| Obiad              | Zupa,<br>II Danie rybne lub<br>II Danie półmięsne lub<br>II Danie bezmięsne<br><br>II danie - dodatek sezonowych warzyw i owoców (sałatki ,warzywa gotowane)<br>Kompot z owoców niesłodzony                                                                      |                                                                                                 | 3x w dekadzie ryba / na dietę podstawową preferowany filet, kostka/ ryba odpowiednio doprawiona, duszona z warzywami i przyprawami.<br><br>Jabłko pieczone 2 x<br>Naleśniki z nadzieniem 1 x | Łazanki 2x<br>Pierogi leniwe 1x<br>Pierogi z nadzieniem 1x<br>Potrawka z kurczaka 1x<br>Gulasz 1x<br>Placki ziemniaczane z sosem 1 x<br>Spaghetti 2x<br>Risotto 2x | <b>Uwzględnić mięso z indyka</b><br><br><b>ryby wypreparowane bez ości np.: dorsz, mintaj, łosoś, morszczuk, miruna</b> |

