

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-01 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g herbata 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Bigos z kielbasą i bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, ziemniaki 300g, surówka z marchwi i jabłka 150g. Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, ziemniaki 300g, surówka z marchwi i jabłka 150g. Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym z bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos z kielbasą i bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos z kielbasą i bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym z bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, ziemniaki 300g, surówka z marchwi i jabłka 150g, Napój 250ml.
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pomidor 50g Ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pomidor 50g Ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt naturalny 1 szt	

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-02 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	serek wiejski 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g herbata 250 ml (MLE) Sałata Papryka	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	serek wiejski 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml (MLE) Sałata Papryka	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	
	II śniadanie						Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Pieczeń meksykańska 80g			
	obiad	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Kielbasa szynkowa 50g Masło Roślinne 25g Chleb żytnio - pszenno 150g (GLU,PSZ) Herbata 250ml			
	kolacja	Ser topiony 50g; (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml Sałata	Ser topiony 50g; (MLE) pomidor 50g Chleb pgraham 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g; (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g Dżem 50g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Dżem 100g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g; (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Humus buraczkowy 80g (SOJ) Dżem 50g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g; (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt

Kcal 3167 Białko ogółem 28,39 Tłuszcz 38,87 Węglowodany 128,16

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-03 piątek	I śniadanie	Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40g	Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni (Glu,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250ml			
	obiad	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Makaron ze szpinakiem 450 g Napój 250 ml Jabłko	Makaron ze szpinakiem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Makaron ze szpinakiem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml			
	Kolacja	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata
	P.W	Suchary 3 szt	Suchary bez cukru 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt

Kcal 2621 Białko ogółem 31,27 Tłuszcz 55,23 Węglowodany 101,40

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Paszтетowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Humus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Humus paprykowy 80g (SOJ) Herbata 250 ml Pomidor 50 mg Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ)	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Jajko w sosie musztardowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko w sosie musztardowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko w sosie musztardowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko w sosie musztardowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Pomidor 50 g Ogórek 50 g Kotlet sojowy 100 g (SOJ) Napój 250 ml	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczerek						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni 150g masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Dżem 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Dżem 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g
	P.W	Biszkopty	Biszkopty bez cukru	Biszkopty	Biszkopty	Biszkopty	Biszkopty	Biszkopty	Biszkopty

Kcal 2590 Białko ogółem 16,46, Tłuszcz 48,99 Węglowodany 105,17

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-05 niedziela	Śniadanie	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Kielbasa szynkowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Pomidor 80g Ogórek 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony
	II śniadanie						Krakowska kielbasa 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak pieczony 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak gotowany na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak gotowany na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak pieczony 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak pieczony 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak gotowany na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kielbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kielbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g Papryka 40g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40g	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40g	Kielbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g Papryka 40g
	P. W	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt

Kcal 3258 Białko ogółem 29,64, Tłuszcz 50,46 Węglowodany 100,88

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-06 poniedziałek	Śniadanie	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina sojowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina sojowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	
	II śniadanie						Wędlina 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Ser żółty 50g Masło roślinne 25g Herbata 250ml			
	obiad	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy (GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g (GLU,PSZ)
	podwieczerek						Ser biały 80g (MLE) Pieczywo pszenno-żytnie 150g Masło Roślinne 25g Herbata 250 ml			
	kolacja	Pieczeń 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Humuss o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Humuss o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt

Kcal 3132 Białko ogółem 13,11, Tłuszcz 22,13 Węglowodany 100,63

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Dżem 80g Ser biały 50g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Parówka na gorąco drobiowa 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g
	II śniadanie						Pieczeń rzymska 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Kotlet Sojowy 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Kotlet sojowy 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g
	podwieczerek						Ser żółty 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 3450 Białko ogółem 32,27, Tłuszcz 49,24 Węglowodany 106,22