

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-17 środa	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlek. 250 ml (MLE) Ogórek zielony 50 g	Pieczeń meksykańska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlek bez cukru. 250 ml (MLE) Ogórek zielony 50 g	Pieczeń meksykańska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlek. 250 ml (MLE) Ogórek zielony 50 g	Pasta warzywna 90 g (SOJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Szczypior	Pieczeń meksykańska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml (MLE) Ogórek zielony 50 g	Pieczeń meksykańska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlek. 250 ml (MLE) Ogórek zielony 50 g	Pasta warzywna 90 g (SOJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlek. 250 ml (MLE) Ogórek zielony 50 g
	II śniadanie						Serek kanapkowy 50 g (MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	obiad	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbek bez mięsny w sosie pomidorowym z ziemniakami 550 g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbek bez mięsny w sosie pomidorowym z ziemniakami 550 g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml
	podwieczerek						Dżem 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka Kajzerka 1 szt	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka Grahamka 1 szt	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka Kajzerka 1 szt	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka Kajzerka 1 szt	Pasta jajeczna 120 g (JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka Kajzerka 1 szt	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka Kajzerka 1 szt	Humus paprykowy 120g Masło roślinne 25g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka Kajzerka 1 szt	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka Kajzerka 1 szt
	P.W	Mandarynka 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 3059 Białko ogółem 109,61 g Tłuszcz 110,86 g Węglowodany ogółem 423,81 g Sód 1050,2mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g (GLU JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój bez cukru 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g (GLU JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy kaszą jęczmienną 400g (GLU JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy z kaszą jęczmienną 400g (GLU JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g (GLU JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml
	pod wiecz						Banan 1 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Tofu 50g Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Tofu 50g Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)

Kcal 2590 Białko ogółem 102g Tłuszcz 108,51 g Węglowodany ogółem 312,18 g Sód 1025,3mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50 g Rukola	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50 g Rukola	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50 g Rukola
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie z muszem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie z muszem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml
	P.W	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2786 Białko ogółem 70,68 g Tłuszcz 87,87 g Węglowodany ogółem 444,32g Sód 1565mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Konserwa mięsna 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Roszpodka Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Olej 10 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Konserwa mięsna 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Roszpodka Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Olej 10 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g
	II śniadanie						Jabłko 1 szt.		
	obiad	Fasolka po bretońsku 400 g (SEL,GOR) Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Fasolka po bretońsku 400 g (SEL,GOR) Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Fasolka po bretońsku 400 g (SEL,GOR) Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczerek						Jajko gotowane 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus pomidorowy 120 g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	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

Kcal 2692 Białko ogółem 104g Tłuszcz 99,71g Węglowodany ogółem 360,88 g Sód 1002,32mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Paszтетowa 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20g	Paszтетowa 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20g	Paszтетowa 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Paszтетowa 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Paszтетowa 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20g
	II śniadanie						Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	obiad	Rosół z makaronem 350 ml Udko pieczone 220g Ziemniaki 300 surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 350ml, Udko pieczone 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 350ml Udko Pieczone 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 250ml, Kurczak pieczony 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml Kurczak pieczony 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g , Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszeniczny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g, Ogórek kwaszony 50g Chleb graham (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g, Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml	Tofu 50g Pomidor 50 g Ogórek kwaszony 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 150g, Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszeniczny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszeniczny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml	Tofu 50g Pomidor 50 g Ogórek kwaszony 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g, Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Herbatniki 1 szt	Wafel ryżowy 3 szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1 szt

Kcal 2861 Białko ogółem 127,01 g Tłuszcz 104,3g Węglowodany ogółem 369,51 g Sód 1650mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Salceson 80g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g Chrzan 20g	Salceson 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g Chrzan 20g	Salceson 80g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g Chrzan 20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50g	Salceson 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Salceson 80g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa kapuśniak 300ml Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml	Zupa kapuśniak 300ml Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml	Zupa kapuśniak 300ml Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml	Kotlety sojowe (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa kapuśniak 300ml Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml	Zupa kapuśniak 300ml Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml	Kotlety sojowe (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa kapuśniak 300ml Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt 1 szt		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. Ogórkiem bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. Ogórkiem 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Banan 1zt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 2954 Białko ogółem 72,55 g Tłuszcz 92,23g Węglowodany ogółem 440,96g Sód 1221mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 50 g, Jajko 1 szt Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Kiełbasa szynkowa 50 g Jajko 1szt Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Kiełbasa szynkowa 50g , Jajko 1szt Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Kiełbasa szynkowa 50g, Jajko 1szt Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Kiełbasa szynkowa 50g , Jajko 1 szt Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Kiełbasa szynkowa 50g, Jajko 1 szt Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Kotlet schabowy (GLU PSZ) 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy got. (GLU PSZ) 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy got. (GLU PSZ) 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy (GLU PSZ) 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy (GLU PSZ) 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy (GLU PSZ) 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy got (GLU PSZ) 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml
	podwieczore						Banan 1 szt.			
	kolacja	Kiełbasa śląska 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 20g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Chrzan 20g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 20 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 20 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 20 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 20g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 20 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 20 g	
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułka maślana 3 szt	Bułka maślana 3 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 sz	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Jabłko 1 szt	Bułka maślana 3 szt

Kcal 3024 Białko ogółem 100,48 g Tłuszcz 130,85 g Węglowodany ogółem 380,17 g Sód 1720,25mg