

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Ser biały 100g(MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g(MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 sztGLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 sztGLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 sztGLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 sztGLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Barszcz ukraiński 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 sztGLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 sztGLU,PSZ) Drożdżówka 1 szt(GLU,PSZ)
	podwieczerek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z jajka i kielbasy 120 g (JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka 120 g Masło 25 g(JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponak	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Hummus 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka
	P.W	Mandarynka 1 szt	Suchary 3 szt.	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 3114 Białko ogółem 94,29 g Tłuszcz 95,5 g Węglowodany ogółem 488,15 g Sód 1401,17 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Papryka 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt.	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt

Kcal 2645 Białko ogółem 98,27 g Tłuszcz 84,22 g Węglowodany ogółem 386,53g Sód 1324,4 mg

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola
	II śniadanie					Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml Ryżanka 350ml	Filet rybny (RYB)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml Ryżanka 350ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml Ryżanka 350ml	Filet rybny (RYB)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml Ryżanka 350ml	Filet rybny (RYB)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml Ryżanka 350ml	Filet rybny (RYB)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml Ryżanka 350ml	Filet rybny (RYB)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml Ryżanka 350ml
	podwieczorek						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 szt	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Grahamka (GLU,PSZ) 1 szt	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 szt	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g 1 szt Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 szt	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 st	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU,PSZ)	Sałátka jarzynowa 150g bez jajka z olejem Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka(GLU,PSZ) 1 szt	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka(GLU,PSZ) 1 szt
	P.W	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Suchary 3 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.

Kcal 3064 Białko ogółem 95,02g Tłuszcz 130,43 g Węglowodany ogółem 395,79g Sód 1963 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-02-03 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti po węgiersku 400 g (GLU,PSZ) Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g (GLU,PSZ) Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g (GLU,PSZ) Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku b/m 400 g (GLU,PSZ) Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g (GLU,PSZ) Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g (GLU,PSZ) Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku b/m 400 g (GLU,PSZ) Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g (GLU,PSZ) Napój 250 ml
	podwieczerek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Chleb pszenno-żytni 15 g (GLU,PSZ) , Masło 25g Herbata 250ml Ogórek kiszony 50g
	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 2709 Białko ogółem 83,55 g Tłuszcz 103,66g Węglowodany ogółem 371,56g Sód 1320 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-01-02-04 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 200 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 200 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt 1 op.			
	kolacja	Salceson 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Salceson 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3560 Białko ogółem 89,29g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 281,06 g Sód 1400mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-02-05-poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g Kiełbasa zielonogórska 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g Kiełbasa zielonogórska 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g Kiełbasa zielonogórska 50g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Tofu 50g Ogórek zielony 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g Kiełbasa zielonogórska 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g Kiełbasa zielonogórska 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Tofu 50g Ogórek zielony 50 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g, Kiełbasa zielonogórska 40g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata		
	obiad	Gulasz mięsny 220 g Kasza 180g GLU,JĘC Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny 220 g Kasza 180g GLU,JĘC Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny 220 g Kasza 180g GLU,JĘC Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Gulasz warzywny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU,JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny 220 g Kasza 180g GLU,JĘC Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny 220 g Kasza 180g GLU,JĘC Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Gulasz warzywny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU,JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny 220 g Kasza 180g GLU,JĘC Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Jajecznica 200 g (JAJ) Kiełbasa krakowska 40g Chleb żytnio-pszenny 150g (GLU,PSZ) g Masło 25g Herbata 250ml Szcypior	Jajecznica 200g (JAJ) Kiełbasa krakowska 40g Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Szcypior	Jajecznica 200g (JAJ) Kiełbasa krakowska 40g Chleb pszenny 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata250ml Szcypior	Humuss paprykowy 80 Chleb-pszenno żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata250ml Szcypior	Jajecznica 200g (JAJ) Kiełbasa krakowska 40g Chleb żytnio-pszenny 150g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200g (JAJ) Kiełbasa krakowska 40g Chleb żytnio-pszeny (GLU,PSZ) 150g Masło 25g Herbata250ml Szcypior	Humus paprykowy 80g Chleb żytnio -pszenny (GLU,PSZ) 150g Masło 25g Herbata 250ml Szcypior	Jajecznica 200g (JAJ) Kiełbasa krakowska 40g Chleb pszenny 150g (GLU,PSZ) Masło25g Herbata 250ml Szcypior
	P.W	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 1 op	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 2885 Białko ogółem 121,88 g Tłuszcz 128,7g Węglowodany ogółem 321,09g Sód 1461,3mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Żurek 350ml Kiełbasa opiekana z ziemniakami. Napój 250ml	Żurek 350ml Kiełbas opiekana z ziemniakami Napój 250ml	Żurek 350ml Kiełbasa opiekana z ziemniakami Napój 250ml	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka	Żurek 350ml Kiełbasa opiekana z ziemniakami Napój 250ml	Żurek 350ml Kiełbasa opiekana z ziemniakami Napój 250ml	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka	Żurek 350ml Kiełbasa opiekana z ziemniakami Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb żytnio - pszenno 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g	Ser żółty 50g Krakowska 40g Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Roszponka 50g	Ser żółty 50g Kiełbasa krakowska 40g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g	Ser żółty 100 g Dzem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka 50g	Kiełbasa krakowska 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Kiełbasa krakowska 40g Chleb żytnio-pszenno 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml Jabłko 1szt	Ser żółty 50g Kiełbasa krakowska 40g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt.	Suchary bez cukru 3 szt	Suchary bez cukru 3 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt

Kcal;2659 Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sód 1510,8mg