

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80g Ogórek zielony 50g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250 ml (MLE)	Pieczeń meksykańska 80g Ogórek zielony 50g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g Ogórek zielony 50g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g (SOJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Ogórek zielony 50g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml (MLE)	Powidła 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250 ml (MLE)	Pasta warzywna 90 g (SOJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g Ogórek zielony 50g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250 ml (MLE)	
	II śniadanie						Serek kanapkowy 50 g (MLE) Chleb żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml			
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą (GLU,JĘC) 400 g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą (GLU,JĘC) 400g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150 g Napój b/c 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą (GLU,JĘC) 400g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy z kaszą 400g (GLU,JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą (GLU,JĘC) 400g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą (GLU,JĘC) 400g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą (GLU,JĘC) 400g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy z kaszą 400g (GLU JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 400 g (GLU JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml			
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g (JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne 25g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	
	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	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
2024-05-09 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	Gołąbek 350 g Ziemniakami 300 g Napój 250 ml	Gołąbek 350 g Ziemniakami 300 g Napój 250 ml	Gołąbek 350 g Ziemniakami 300 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Ziemniaki 300 g	Gołąbek 350 g Ziemniakami 300 g Napój 250 ml	Gołąbek 350 g Ziemniakami 300 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Ziemniaki 300 g	Gołąbek 350 g Ziemniakami 300 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 Papryka 50 g Rukola 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 Papryka 50 g Rukola 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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	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 mussem 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 mussem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie z mussem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie z mussem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z mussem 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 Rukola 20g	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola 20g	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola 20g	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola 20g	Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola 20g	Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola 20g	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola 20g	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola 20g
	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
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Konserwa mięsna 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g
	II śniadanie						Jabłko 1 szt.		
	obiad	Wątróbka smażona z cebulką 250g Ziemniaki 300g Ogórek kwaszony 50g Napój 250ml	Wątróbka gotowana 200g Ziemniaki 300g Ogórek kwaszony 50g Napój 250ml	Wątróbka gotowana 200g Ziemniaki 300g Ogórek kwaszony 50g Napój 250ml	Risotto z warzywami 400g Napój 250ml	Wątróbka gotowana 200g Ziemniaki 300g Ogórek kwaszony 50g Napój 250ml	Wątróbka smażona 250g Ziemniaki 300g Ogórek kwaszony 50g Napój 250ml	Risotto z warzywami 400g Napój 250ml	Wątróbka gotowana 200g Ziemniaki 300g Ogórek kwaszony 50g Napój 250ml
	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 360,88g Sód 1332,2mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-05-12 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 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	Rosół z makaronem 350ml Udko gotowane 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, Udko pieczone 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml Udko gotowane 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	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	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	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	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
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Salceson 80g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Chrzan 20g	Salceson 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Chrzan 20g	Salceson 80g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Chrzan20g	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 Chrzan 20 g	Salceson 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Salceson 80g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	obiad	Kapusta zasmażana 150g Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml	Kapusta gotowana 150g Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml	Kapusta gotowana 150g Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml	Kotlety sojowe (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kapusta gotowana 150g Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml	Kapusta zasmażana 150 g Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml	Kotlety sojowe (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kapusta gotowana 150g Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt 1 szt		
	kolacja	Sałátka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt	Sałátka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Grahamka 1 szt	Sałátka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt	Sałátka makaronowa ze św. Ogórkiem bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt	Sałátka makaronowa ze św. Ogórkiem 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt	Sałátka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt	Sałátka makaronowa bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt	Sałátka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Banan 1szt	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	
2024-05-14 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 drobiowa 80g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Kiełbasa drobiowa 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Kiełbasa drobiowa 80g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor50 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Kiełbasa drobiowa 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor50 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Kiełbasa drobiowa 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułka maślana 2 szt	Bułka maślana 2 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	Jabłko 1 szt	Bułka maślana 2 szt

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