

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025 -01-29 środa	Śniadanie	Ser biały 80g(MLE) Szczypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Ser biały 80g(MLE) Szczypior Masło 25 g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250ml(KAK)	Ser biały80g(MLE) Szczypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały80g(MLE) Szczypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały80g(MLE) Szczypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka(GLU,PSZ)	Barszcz ukraińsk350mlSEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ)	Barszcz ukraiński350ml(SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka(GLU,PSZ)	Barszcz ukraiński350ml(SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka(GLU,PZ)	Barszcz ukraiński350ml(SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka(GLU,PSZ)	Barszcz ukraiński350ml(SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka(GLU,PSZ)	Barszcz ukraiński350ml(SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka(GLU,PSZ)	Barszcz ukraiński350ml(SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka(GLU,PSZ)
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(GLU) Masło25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułeczki maślane 2 szt	Bułeczki maślane 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	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt

Kcal 2940 Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 297g Sól 1,5g Cukier 21,3 g Kw. Tł. Nas 25,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(GLU) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250 ml
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie własnym150g(GLU) Kasza350g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(GLU) Kasza350g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym z kaszą 150g(GLU) Kasza350g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(SOJ) Surówka z kapusty kiszzonej150g Kasza350g(GLU,PSZ) Napój	Pulpet w sosie własnym150g(GLU) Kasza350g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(GLU) Kasza350g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(SOJ) Kasza350g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(GLU) Kasza350g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50g (GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50 g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kielbasa zielonogórska 100 g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska (GLU)50 g Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt(MLE)	Jogurt naturalny 1 szt(MLE)	Jogurt owocowy 1 szt(MLE)	Jogurt owocowy 1 szt(MLE)	Suchary 3 szt.	Jogurt owocowy 1 szt(MLE)	Suchary 3szt	Jogurt owocowy 1 szt(MLE)

Kcal 2800 Białko ogółem 80g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g Sól 1,3g Cukier 20,6g Kw. TI.Nas 26,16g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(MLE) Dżem20g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser żółty80g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser żółty80g(MLE) Dżem20g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Humus paprykowy80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Dżem80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser żółty80g(MLE) Dżem20g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250	Humus paprykowy80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser żółty80g(MLE) Dżem20g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml			
	obiad	Filet rybny smażony (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Napój250 ml	Filet rybny smażony (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony (RYB,SEL)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 Napój 250 ml	Filet rybny smażony (RYB,SEL)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	
	podwieczorek						Ser żółty 80 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml			
	Kolacja	Salatka jarzynowa150g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa150g(SEL) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Grahamka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa150g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa150g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa150g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 st	Salatka jarzynowa150g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU,PSZ)	Salatka jarzynowa150g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka(GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa150g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) 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.	Wafelek Grzesiek 1 szt.

Kcal 2341 Białko ogółem 85,41g Tłuszcz 85,22g Węglowodany ogółem 318g Sól 1,3g Cukier 20,6g Kw.Tl.Nas 29,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-02-01 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml Wafle ryżowe 3 szt	Spaghetti w sosie białym 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 15 g (GLU,PSZ), Masło 25g(MLE) 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.

Kcal 2450 Białko ogółem 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g Sól 1,4g Cukier 21,3 g Kw.Tl Nas21,6g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczn	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(MLE) banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml (MLE) banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ)200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ)200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wieczore						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 80 g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Kiełbasa śląska80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Musztarda10 g	Kiełbasa śląska80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
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 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 g Sól 1,3g Cukier 21,3g Kw.Tł. Nas 23,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(MLE), Kiełbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE) Kiełbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE) Kiełbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE), Kiełbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE), Kiełbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(GLU,PSZ) Gulasz mięsny 150g (GLU) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(GLU,PSZ) Gulasz miesny 150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(GLU,PSZ) Gulasz miesny 150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(PSZ,GLU) Gulasz warzywny 150g(GLU,SEL) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(GLU,PSZ) Gulasz mięsny 150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(GLU,PSZ) Gulasz mięsny 150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(PSZ,SEL) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(PSZ,GLU) Gulasz mięsny 150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Jajecznica z boczkiem120g(JAJ,GLU) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) g Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Jajecznica120g(JAJ) Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Jajecznica120g(JAJ) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata250ml	Jajecznica120g(JAJ) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata250ml	Jajecznica z boczkiem120g(JAJ,GLU) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Jajecznica z boczkiem120g(JAJ,GLU) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata250ml	Humus paprykowy120g Chleb żytnio -pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Jajecznica z boczkiem120g(JAJ,GLU) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2593 Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g Sól 1,1g Cukier 22,2g Kw.Tl Nas 21,2g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(GLU) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU), Ogórek zielony 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU), Ogórek zielony 50g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250	Pasta warzywna 100g(GLU),\ Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(GLU) Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g, Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g(SEL) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g(SEL) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb żytnio -pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250m Rukola	Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 40g(GLU) Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Rukola	Ser żółty 50g(MLE) Kiełbasa krakowska 40g(GLU) Chleb pszenny 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 50g(MLE) Kiełbasa krakowska 40g(GLU) Chleb żytnio-pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(GLU,PSZ) 150 g Mleko owsiane 300 ml(MLE) Jabłko 1szt	Ser żółty 50g(MLE) Kiełbasa krakowska 40g(GLU) Chleb pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola
P.W	Banan 1 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt

Kcal;2750 Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw.Tl.Nas 22,3g