

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-20 środa	Śniadanie	Kiełbasa krakowska. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlek. 250 ml (MLE) Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlek bez cukru. 250 ml (MLE) Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 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	Kiełbasa krakowska. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlek. 250 ml (MLE) Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 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	Kiełbasa krakowska. 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	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 pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	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	Pasta jajeczna 120 g (JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	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	Humus paprykowy 120g Masło roślinne 25g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka
	P.W	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 3059 Białko ogółem 109,61 g Tłuszcz 110,86 g Węglowodany ogółem 423,81 g Sód 816,07 mg Magnez 18,7 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-21 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) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g (GLU) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój bez cukru 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g (GLU) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy kaszą jęczmienną 400g (GLU) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy z kaszą jęczmienną 400g (GLU) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g (GLU) 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 606 mg Magnez 21,3 mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 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 musem jabłkowym 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 musem jabłkowym 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie z musem jabłkowym 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 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 graham 150 g (GLU,PSZ) 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 2786 Białko ogółem 70,68 g Tłuszcz 87,87 g Węglowodany ogółem 444,32g Sód 722 mg Magnez 25,6 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Roszponka Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Olej 10 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Roszponka Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Olej 10 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	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
	podwieczorek						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 pszenny 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 pszenny 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 pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Herbatniki 1 op. (GLU,PSZ)	Herbatniki 1 op. (GLU,PSZ)	Herbatniki 1 op. (GLU,PSZ)	Herbatniki 1 op. (GLU,PSZ)	Herbatniki 1 op. (GLU,PSZ)	Herbatniki 1 op. (GLU,PSZ)	Herbatniki 1 op. (GLU,PSZ)	Herbatniki 1 op. (GLU,PSZ)

Kcal 2692 Białko ogółem 104g Tłuszcz 99,71g Węglowodany ogółem 360,88 g Sód 977 mg Magnez 34,6 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Serek wiejski 1 szt Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Serek wiejski 1 szt Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Serek wiejski 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU JĘC) Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU JĘC) Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU JĘC) Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU JĘC) Napój 250 ml	Sos grzybowy niezabielany 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU JĘC) Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU JĘC) Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU JĘC) Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU JĘC) Napój 250 ml	
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml			
	kolacja	Filet rybny smażony 150g (RYB) Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g (RYB) Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g (RYB) Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g (RYB) Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g (RYB) Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g (RYB) Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g (RYB) Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g (RYB) Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g
	P.W	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafel ryżowy 3 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt

Kcal 2861 Białko ogółem 127,01 g Tłuszcz 104,3g Węglowodany ogółem 369,51 g Sód 1362 mg Magnez 56,9 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Szynka 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Makowiec 150 g Pomidor 50 g	Szynka 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Jabłko 1 szt Pomidor 50 g	Szynka 100 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Makowiec 150 g Pomidor 50 g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Makowiec 150 g	Szynka 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Makowiec 150 g Pomidor 50 g	Szynka 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Makowiec 150 g Pomidor 50 g	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Makowiec 150 g	Szynka 100 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Makowiec 150 g Pomidor 50 g	
	II śniadanie						Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml			
	obiad	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	
	podwieczorek						Jogurt 1 szt			
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. Ogórkiem bez szynki 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. Ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa bez szynki z olejem 120g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa bez szynki z olejem 120g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 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	Jogurt owocowy 1 szt

Kcal 2954 Białko ogółem 72,55 g Tłuszcz 92,23g Węglowodany ogółem 440,96g Sód 1221mg Magnez 17,5 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Wafle ryżowe 3 szt	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	
	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						Wafle ryżowe			
	kolacja	Kiełbasa śląska 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb -pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 3024 Białko ogółem 100,48 g Tłuszcz 130,85 g Węglowodany ogółem 380,17 g Sód 894,07 mg Magnez 15,1 mg