

4			Dieta podstawowa				
Data	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb pszenno żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Polędwica drobiowa z kurczaka 30 (glu,soj,mle,sel,gor) Ser twarogowy 50g (mle) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Kiełbasa krakowska (glu,soj,mle,sel,gor)50g Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb psz-zyt 100g(glu) Masto 10g (mle) Serek homogenizowany waniliowy 150g (mle) Dżem owocowy niskostodzony 40g Sałata 5g Banan 1szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb psz-żyt 100g (glu) Masto 10g (mle) Ser żółty gouda 50g (mle) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Twarożek 80g (mle) Kiełbasa krakowska 30g (glu,soj,mle,sel,gor) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Serek wiejski ziarnisty 150g (mle) Dżem owocowy niskostodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Serek wiejski ziarnisty 150g (mle) Dżem owocowy niskostodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym (350ml/10gr)(sel, ml, glu) Potrawka z kurczaka z ryżem i warzywami (250gr/200gr) (sel,glu,mle) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z ziemniakami 350 ml (glu,sel) Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (350g/50ml) glu,jaj,mle) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z pomidorów 350 ml (glu,mle,sel) Z grzankami (glu) Kurczak po tokańsku z ryżem z suszonymi pomidorami i szpinakiem150g/250g (glu,sel,) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami 350 ml (sel) Pulpeciki w sosie pomidorowym koperkowym z ziemniakami Surówka z czerwonej kapusty 150gr/50ml/150g/200g (glu,mle sel) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krem wielowarzywny grzankami350 ml(sel,mle) Jajko w sosie chrzanowym z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka 11/2 szt/150gr/200r (glu,jaj,mle) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (mle,sel) Risotto z mięsem i warzywami 400g (sel) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (glu,mle,sel) Ziemniaki gotowane 250g Udko z kurczaka 150g (glu,sel) Marchew duszona 150g* (glu) Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno żytni 100 gr(glu) masło 10 gr (mle) jajko gotowane1 szt (jaj) serek homogenizowany 1 szt(mle) pomidor 80 gr sałata 5gr Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Twarożek na słodko 120g (mle) Jabłko 1 szt Sałata 5gr Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Polędwica drobiowa 50g (glu,soj,mle,sel,gor) Sałata 5g Gruszka 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Pasta z łososiem 160g (ryb,mle) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250m	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Ser żółty gouda 50g (mle) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Jajko gotowane 1 szt. (jaj) Polędwica drobiowa 30g Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100 200ml	Jogurt owocowy 150ml (mle)	Serek wiejski ziarnisty 150g (mle)	Sok owocowy 100% 200m	Jogurt naturalny 200ml (mle)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (mle)
DSWO	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

4			Dieta cukrzycowa				
Data	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb razowy 100g (glu) Masto 10g (mle) Polędwica drobiowa z kurczaka 30 (glu,soj,mle,sel,gor) Ser twarogowy 50g (mle) Papryka 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb wieloziarnisty 100g (glu) Masto 10g (mle) Kiełbasa krakowska (glu,soj,mle,sel,gor)50g Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g(glu) Masto 10g (mle) Serek homogenizowany waniliowy 150g (mle) Dżem owocowy niskostodzony 40g Sałata 5g Banan 1szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Ser żółty gouda 50g (mle) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g (glu) Masto 10g (mle) Twarożek 80g (mle) Kiełbasa krakowska 30g (glu,soj,mle,sel,gor) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Serek wiejski ziarnisty 150g (mle) Dżem owocowy niskostodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Chleb pełnoziarnisty 100g (glu) Masto 10g (mle) Pasta twarogowa 120g (mle) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym (350ml/10gr)(sel, ml, glu) Potrawka z kurczaka z ryżem i warzywami (250gr/200gr) (sel,glu,mle) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z ziemniakami 350 ml (glu,sel) Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (350g/50ml) glu,jaj,sel) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z pomidorów 350 ml (glu,mle,sel) Z grzankami (glu) Kurczak po toskańsku z ryżem z suszonymi pomidorami i szpinakiem150g/250g (glu,sel,) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami 350 ml (sel) Pulpeciki w sosie pomidorowo koperkowym z ziemniakami Surówka z czerwonej kapusty 150gr/50ml/150g/200g (glu,mle sel) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (sel) Jajko w sosie chrzanowym z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka 1 1/2 szt/150gr/200r (glu,jaj,mle) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (mle,sel) Risotto z mięsem i warzywami 400g (sel) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300 ml (glu,mle,sel) Ziemniaki gotowane 250g Udko z kurczaka 150g (glu,sel) Marchew duszona 150g* (glu) Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb gracham100gr(glu) masto 10 gr (mle) jajko gotowane1 szt (jaj) serek homogenizowany 1 szt(mle) pomidor 80 gr sałata 5gr Herbata bez cukru 250ml	Chleb żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Twarożek na stodko 120g (mle) Jabłko 1 szt Sałata 5gr Herbata bez cukru 250ml	Chleb gracham100g (glu) Masto 10g (mle) Polędwica drobiowa 50g () Sałata 5g Gruszka (glu,soj,mle,sel,gor)1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb gracham 100g (glu) Masto 10g (mle) Paprykarz szczeciński 150g (glu,ryb,sel,gor) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Szynka wieprzowa 50g (glu,soj,mle,sel,gor) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250m	Chleb gracham 100g (glu) Masto 10g (mle) Ser żółty gouda 50g (mle) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Jajko gotowane 1 szt. (jaj) Polędwica drobiowa 30g (glu,soj,mle,sel,gor) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100 200ml	Jogurt owocowy 150ml (mle)	Serek wiejski ziarnisty 150g (mle)	Sok owocowy 100% 200m	Jogurt naturalny 200ml (mle)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (mle)
DSWO	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

1			Dieta podstawowa				
Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Polędwica sopocka 50g (glu,soj,mle,sel,gor) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Szyunka wieprzowa 50g (glu,soj,mle,sel,gor) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Ser żółty gouda 50g (mle) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Dżem owocowy niskostodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (mle) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Polędwica sopocka 50g Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Serek wiejski ziarnisty 150g (mle) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (glu,soj,mle,sel,gor) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Polędwica drobiowa 50g (glu,soj,mle,sel,gor) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (mle,sel) Makaron penne w sosie szpinakowo-śmietanowym z kurczakiem 150gr/100gr (glu,sel) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym 350 ml (glu,sel,mle) Kotlet mielony z pieca z ziemniakami buraczki z jabłkiem 150gr/150gr/200gr (glu,jaj,mle) Kompot bez cukru	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (mle,sel) Kurczak w sosie stodko kwaśnym z papryką i ananasem z ryżem sałatka z białej kapusty 150gr/150gr/200gr (mle)	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (sel) Gulasz z kaszą i ogórkiem kiszonym 150gr/150gr/150gr (glu)	Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml (glu,mle,sel) Kopytka z masłem i cukrem 350 gr (glu,jaj,mle) Kompot bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (mle,sel) Makaron pełnoziarnisty 200g (glu) Z serem 100g (mle) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (glu,mle) Ziemniaki gotowane 250g Kotlet drobiowy smażony 100g (glu,jaj,mle) Buraczki gotowane tarte 150g Kompot z owocami 250
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Paszтет drobiowy 80g (glu,soj,mle,sel,gor) Ser twarogowy 50g (mle) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Twarożek na stodko 120g (mle) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Polędwica drobiowa 30g (glu,soj,mle,sel,gor) jajko gotowane na twardo 1szt (jaj) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Sałatka jarzynowa 100g (mle,sel, gor) Kiełbasa krakowska 30g (glu,soj,mle,sel,gor) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (mle,gor) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (glu) Masto 10g (mle) Paprykarz szczeciński 150 g (glu,ryb) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Jajko gotowane na twardo 2 szt (jaj) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Positek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (mle)	Serek wiejski ziarnisty 150g (mle)	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml (mle)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (mle)	Jogurt naturalny 150ml (mle)
DSWO	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

1			Dieta cukrzycowa				
Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mas) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Paluszki bez soli 35g (glu,jaj,mle)	Chleb graham 100g (gra) Masto 10g (mle) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Ser żółty gouda 50g (mle) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150 ml (mle)	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek wiejski ziarnisty 150g (mle) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (glu,jaj,mle)	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kiwi 1 szt	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Wafle ryżowe 30 gr	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (mle,sel) Makaron razowy w sosie szpinakowo-śmietanowym z kurczakiem 150gr/100gr (glu,mle) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym 350 ml (glu,jaj,sel) Kotlet mielony z ziemniakami buraczki z jabłkiem 150gr/150gr/200gr (glu,jaj,mle) Kompot bez cukru	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (mle,sel) Kurczak w sosie stódko kwaśnym z papryką i ananasem z ryżem sałatka z białej kapusty 150gr/150gr/200gr (mle)	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (sel) Gulasz z kaszą i ogórkiem kiszonym 150gr/150gr/150gr (glu)	Zupa kalafiorowa z makaronem (glu,jaj,mle,sel) Ryż z warzywami jajko sadzone 350 gr (jaj) Kompot bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml(glu,mle,sel) Makaron pełnoziarnisty 200g (glu) Z serem 100g (mle) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (mle,sel) Ziemniaki gotowane 250g Grillowany filec z kurczaka 80g Buraczki gotowane tarte 150g Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Pasztecik drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (mle) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Herbata bez cukru 250ml Twarożek 120g (mle) Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (jaj) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Sałata jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (mle,gor) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Paprykarz szczeciński 150 g (glu,ryb) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masto 10g (mle) Jajko gotowane na twardo 2 szt (jaj) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100 200ml	Jogurt owocowy 150ml (mle)	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 150 ml (mle)	Sok warzywny 200 ml	Serek homogenizow1 szt	Jogurt naturalny 150ml (mle)
DSWO	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

2			Dieta podstawowa				
Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Dżem owocowy niskostodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (9) Spaghetti bolognese z parmezanem 150g/100g (1,7,9)	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (9) Pulpeciki z pieca w sosie pieczarkowym z kluskami śląskimi i bukietem warzyw 150g/150g/200g (1,7)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 350 ml (1,7,9) Pęczak z warzywami po meksykańsku 350gr (17,9)	Rosół z makaronem 350ml (1,9) Udko z pieca z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty 200g/150g/200g (7)	Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml (7,9) Kotleciki rybne z sosem ziołowym z pieca z ziemniakami i surówką z buraczków z jabłkiem (150g/50ml/150g/200g) (1,3,7)	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml (3,7,9) Chłopski garnek z ziemniakami i warzywami (1,9) 400 ml	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,9) Schab w sosie własnym z ziemniakami i surówką z białej kapusty z marchewką (150g/150g/200g) (1,7)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Smalec wegański z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Twarożek na stodko 120g (7) Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

2			Dieta cukrzycowa				
Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica drobiowa z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g	Mleko czekoladowe 200ml (7) Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Dżem owocowy niskostodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (9) Spaghetti bolognese z parmezanem 150g/100g (1,7,9)	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (9) Pulpeciki z pieca w sosie pieczarkowym z kluskami śląskimi i bukietem warzyw 150g/150g/200g (1,7)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 350 ml (1,7,9) Pęczak z warzywami po meksykańsku 350gr (17,9)	Rosół z makaronem 350ml (1,9) Udko z pieca z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty 200g/150g/200g (7)	Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml (7,9) Kotleciki rybne z sosem ziołowym z pieca z ziemniakami i surówką z buraczków z jabłkiem (150g/50ml/150g/200g) (1,3,7)	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml (3,7,9) Chłopski garnek z ziemniakami i warzywami (1,9) 400 ml	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,9) Schab w sosie własnym z ziemniakami i surówką z białej kapusty z marchewką (150g/150g/200g) (1,7)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Smalec wegański z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Twarożek na stodko 120g (7) Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masto 10g (7) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica sopočka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

3			Dieta podstawowa				
Data	12.02.2024	13.02.2024	14.02.2024	15.02.2024	16.02.2024	17.02.2024	18.02.2024
Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masło 10g (mle) Ser żółty 50g (mle) Sałata 5g rzodkiewka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 50g ((glu,soj,mle,sel,gor) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (9) Ryz zapiekany z jabłkami 150g/100g (1)	Barszcz zabieleny z ziemniakami 350 ml (9) Pulpeciki z pieca w sosie pomidorowo koperkowym z ziemniakami i surówką 150g/150g/200g (1,7)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 350 ml (1,7,9) Pęczak z warzywami po meksykańsku 350gr (17,9)	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (1,9) Udko z pieca z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty 200g/150g/200g (7)	Rosół z makaronem 350 ml (7,9) Racuchy z jabłkami	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml (3,7,9) Chłopski garnek z ziemniakami i warzywami (1,9) 400 ml	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,9) Schab w sosie własnym z ziemniakami i surówką z białej kapusty z marchewką (150g/150g/200g) (1,7)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Smalec wegański z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (7) Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (glu) Masło 10g (mle) Twarożek na słodko 120g (mle) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150 g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

3			Dieta cukrzycowa				
Data	12.02.2024	13.02.2024	14.02.2024	15.02.2024	16.02.2024	17.02.2024	18.02.2024
Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g(1) Masto 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Polędwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Pasta twarogowo koperkowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (9) Ryz zapiekany z jabłkami 150g/100g (1)	Barszcz zabieleny z ziemniakami 350 ml (9) Pulpeciki z pieca w sosie pomidorowo koperkowym z ziemniakami i surówką 150g/150g/200g (1,7)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 350 ml (1,7,9) Pęczak z warzywami po meksykańsku 350gr (17,9)	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (1,9) Udko z pieca z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty 200g/150g/200g (7)	Rosół z makaronem 350 ml (7,9) Kotleciki rybne z sosem ziołowym z pieca z ziemniakami i surówką z buraczków z jabłkiem (150g/50ml/150g/200g) (1,3,7)	Barszcz czerwony z jajkiem 300ml (3,7,9) Chłopski garnek z ziemniakami i warzywami (1,9) 400 ml	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,9) Schab w sosie własnym z ziemniakami i surówką z białej kapusty z marchewką (150g/150g/200g) (1,7)
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Twarożek 120g (1) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250m	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masto 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g