SOBOTA 11.01

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Bułka pszenna 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa 80 g(1a,3,7,9) Pomidor 50 g Herbata czarna	Bułka pszenna 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa 80 g(1a,3,7,9) Pomidor 50 g Herbata czarna	Bułka typu "graham" 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa 80 g(1a,3,7,9) Pomidor 50 g Herbata czarna	Bułka pszenna 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa 80 g(1a,3,7,9) Pomidor 50 g Herbata czarna
II śniadanie			Chleb IG 100g(1a,1d) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski z rzodkiewką 70 g(7)	
Obiad	Barszcz ukraiński 450 ml(7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1a) Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 150 g(1a,7,9) Kapusta czerwona na ciepło 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Barszcz ukraiński 450 ml(7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1a) Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 150 g(1a,7,9) Kapusta czerwona na ciepło 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Barszcz ukraiński 450 ml(7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1a) Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 150 g(1a,7,9) Kapusta czerwona na ciepło 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Barszcz ukraiński 450 ml(7,9) Placki ziemniaczane z sosem brokułowym 200 g (1,3,7) Kapusta czerwona na ciepło 150 g(7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Sałatka ziemniaczana z kiełbasą podwawelską 100 g (3,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Sałatka ziemniaczana z kiełbasą podwawelską 100 g (3,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Sałatka ziemniaczana z kiełbasą podwawelską 100 g (3,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Sałatka ziemniaczana z kiełbasą podwawelską 100 g (3,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1890 kcal Białko ogółem: 105 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany ogółem: 240 g	Wartość energetyczna: 1890 kcal Białko ogółem: 105 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany ogółem: 240 g	Wartość energetyczna: 2050 kcal Białko ogółem: 110 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany ogółem: 270 g	Wartość energetyczna: 1970 kcal Białko ogółem: 110 g Tłuszcz: 57 g Węglowodany ogółem: 260 g

NIEDZIELA 12.01

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g(1a) ,(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka drobiowa 60g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g(1a) ,(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka drobiowa 60g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g(1a) ,(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka drobiowa 60g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g(1a) ,(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka drobiowa 60g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Wędlina wieprzowa 60 g(1a,7,9) Pomidor 50 g	
Obiad	Bulion drobiowo-wołowy 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz drobiowy z cukinią 150 g(1a,9) Fasolka szparagowa z bułką tartą(1a,7) Kompot malinowy 200 ml	Bulion drobiowo-wołowy 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz drobiowy z cukinią 150 g(1a,9) Fasolka szparagowa z bułką tartą(1a,7) Kompot malinowy 200 ml	Bulion drobiowo-wołowy 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz drobiowy z cukinią 150 g(1a,9) Fasolka szparagowa z bułką tartą(1a,7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa pieczarkowa 450 ml(7,9) Pierogi z kapustą na maśle 350 g(1a,3,7) Surówka z ogórka kiszonego 150g Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasta z makreli ze szczypiorem 100 g(3,4,7,9) Dżem truskawkowy 20 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasta z makreli ze szczypiorem 100 g(3,4,7,9) Dżem truskawkowy 20 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasta z makreli ze szczypiorem 100 g(3,4,7,9) Dżem truskawkowy 20 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasta z makreli ze szczypiorem 100 g(3,4,7,9) Dżem truskawkowy 20 g Herbata czarna z cytryną
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1719 kcal Białko ogółem: 99 g Tłuszcz: 48g Węglowodany ogółem: 236g	Wartość energetyczna: 1719 kcal Białko ogółem: 99 g Tłuszcz: 48g Węglowodany ogółem: 236g	Wartość energetyczna: 1885 kcal Białko ogółem: 104 g Tłuszcz: 53g Węglowodany ogółem: 248g	Wartość energetyczna: 1821 kcal Białko ogółem: 76 g Tłuszcz:45 g Węglowodany ogółem: 278 g

PONIEDZIAŁEK 13.01

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek waniliowy 100 g Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek waniliowy 100 g Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek waniliowy 100 g Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek waniliowy 100 g Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a) Masło 20 g(7) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g(11)	
Obiad	Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Kotlet drobiowy 100 g(1a,3) Surówka z buraczków 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Kotlet drobiowy 100 g(1a,3) Surówka z buraczków 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Kotlet drobiowy 100 g(1a,3) Surówka z buraczków 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Placki z kaszy jaglanej w sosie szpinakowym 200 g (1a,3,7) Surówka z buraczków 150 g Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Paprykarz szczeciński 80 g(3,4,7) Serek topiony 20 g(7,9) Sałata lodowa Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Paprykarz szczeciński 80 g(3,4,7) Serek topiony 20 g(7,9) Sałata lodowa Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Paprykarz szczeciński 80 g(3,4,7) Serek topiony 20 g(7,9) Sałata lodowa Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Paprykarz szczeciński 80 g(3,4,7) Serek topiony 20 g(7,9) Sałata lodowa Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1786 kcal Białko ogółem: 74 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany ogółem: 260 g	Wartość energetyczna: 1786 kcal Białko ogółem: 74 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany ogółem: 260 g	Wartość energetyczna: 2026 kcal Białko ogółem: 79 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany ogółem: 270g	Wartość energetyczna: 1828 kcal Białko ogółem: 70 g Tłuszcz: 48 g Węglowodany ogółem: 279 g

WTOREK 14.01

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami 100 g(7) Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Kiełbaski śląskie 100 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą	Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami 100 g(7) Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Kiełbaski śląskie 100 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą	Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami 100 g(7) Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Kiełbaski śląskie 100 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą	Jogurt naturalny z prażonymi jabłkami 100 g(7) Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Kiełbaski śląskie 100 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a) Masło 20 g(7) Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 50 g	
Obiad	Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1a,6,7,9) Racuchy z jabłkami i sosem waniliowym 300 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1a,6,7,9) Racuchy z jabłkami i sosem waniliowym 300 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1a,6,7,9) Racuchy z jabłkami i sosem waniliowym 300 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Żurek z białą kiełbasą 450 ml(1a,6,7,9) Penne z dynią, cukinią i brokułami 350 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń rzymska 60 g(7,9) Ogórek zielony 50 g Marmolada wieloowocowa 20 g(11) Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń rzymska 60 g(7,9) Ogórek zielony 50 g Marmolada wieloowocowa 20 g(11) Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń rzymska 60 g(7,9) Ogórek zielony 50 g Marmolada wieloowocowa 20 g(11) Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń rzymska 60 g(7,9) Ogórek zielony 50 g Marmolada wieloowocowa 20 g(11) Herbata czarna
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1937 kcal Białko ogółem: 79g Tłuszcz:89g Węglowodany ogółem: 205g	Wartość energetyczna: 1937 kcal Białko ogółem: 79g Tłuszcz:89g Węglowodany ogółem: 205g	Wartość energetyczna: 2055 kcal Białko ogółem: 85g Tłuszcz:95g Węglowodany ogółem: 215g	Wartość energetyczna: 1993 kcal Białko ogółem: 68g Tłuszcz:81g Węglowodany ogółem: 248g

ŚRODA 15.01

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Pasta jajeczna (3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Pasta jajeczna (3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Pasta jajeczna (3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Pasta jajeczna (3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek z koprem 40 g(7) Ogórek 50 g	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Karkówka wolnopieczona w sosie chrzanowym 150 g(1a,7,9) Surówka żydowska 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Karkówka wolnopieczona w sosie chrzanowym 150 g(1a,7,9) Surówka żydowska 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Karkówka wolnopieczona w sosie chrzanowym 150 g(1a,7,9) Surówka żydowska 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(1a,7,9) Kotlety z kalafiora 200 g (1a,3) Sos cukiniowy 50 g (1a),(7) Pomidory ze śmietaną 150 g(7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 80 g(6,9,10) Ogórek 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 80 g(6,9,10) Ogórek 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 80 g(6,9,10) Ogórek 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 80 g(6,9,10) Ogórek 50 g Herbata czarna
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1952 kcal Białko ogółem: 91g Tłuszcz:84g Węglowodany ogółem: 208 g	Wartość energetyczna: 1952 kcal Białko ogółem: 91g Tłuszcz:84g Węglowodany ogółem: 208 g	Wartość energetyczna: 2238 kcal Białko ogółem: 99g Tłuszcz:94g Węglowodany ogółem: 249g	Wartość energetyczna: 2075 kcal Białko ogółem: 81g Tłuszcz:79g Węglowodany ogółem: 260g

CZWARTEK 16.01

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 50 g(1a,7,9) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 50 g(1a,7,9) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 50 g(1a,7,9) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 50 g(1a,7,9) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Serek topiony 20 g(7,9) Ogórek kiszony 50 g	
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Jajko sadzone 2 szt(3,7) Sałata lodowa ze śmietaną(7) Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Jajko sadzone 2 szt(3,7) Sałata lodowa ze śmietaną(7) Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Jajko sadzone 2 szt(3,7) Sałata lodowa ze śmietaną(7) Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml(1a,7,9) Naleśniki z twarożkiem waniliowym ,sosem truskawkowym i borówkami 450 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2076 kcal Białko ogółem: 82g Tłuszcz:84g Węglowodany ogółem: 248 g	Wartość energetyczna: 2076 kcal Białko ogółem: 82g Tłuszcz:84g Węglowodany ogółem: 248g	Wartość energetyczna: 2257 kcal Białko ogółem: 88g Tłuszcz:97g Węglowodany ogółem: 258g	Wartość energetyczna: 1932 kcal Białko ogółem: 74g Tłuszcz:64g Węglowodany ogółem: 265g

PIĄTEK 17.01

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Bułka typu „graham" 100 g(1a) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7	Bułka typu „graham" 100 g(1a) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7	Bułka typu „graham" 100 g(1a) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7	Bułka typu „graham" 100 g(1a) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 30 g(11)	
Obiad	Zupa meksykańska z wieprzowiną 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba z pieca w sosie maślanym 160 g(1a,4,7,9) Marchew z groszkiem w beszamelu 150 g(1a,7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa meksykańska z wieprzowiną 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba z pieca w sosie maślanym 160 g(1a,4,7,9) Marchew z groszkiem w beszamelu 150 g(1a,7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa meksykańska z wieprzowiną 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba z pieca w sosie maślanym 160 g(1a,4,7,9) Marchew z groszkiem w beszamelu 150 g(1a,7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa meksykańska z wieprzowiną 450 ml(1a,7,9) Kopytka z sosem śmietankowym i owocami 300 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1889 kcal Białko ogółem: 94 g Tłuszcz:78g Węglowodany ogółem: 205g	Wartość energetyczna: 1889 kcal Białko ogółem: 94g Tłuszcz:78g Węglowodany ogółem: 205g	Wartość energetyczna: 2073 kcal Białko ogółem: 98 g Tłuszcz:85g Węglowodany ogółem: 229g	Wartość energetyczna: 1996 kcal Białko ogółem: 78g Tłuszcz:72g Węglowodany ogółem: 259g

SOBOTA 18.01

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka konserwowa 80 g(1,7,9) Pomidor 50 g Herbata z pomarańczą	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka konserwowa 80 g(1,7,9) Pomidor 50 g Herbata z pomarańczą	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka konserwowa 80 g(1,7,9) Pomidor 50 g Herbata z pomarańczą	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka konserwowa 80 g(1,7,9) Pomidor 50 g Herbata z pomarańczą
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka farmerska 60 g(3,7,9) Pomidor 50 g	
Obiad	Zupa jarzynowa 450 ml(1a,7,9) Pierogi ruskie z kwaśną śmietaną 350 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa jarzynowa 450 ml(1a,7,9) Pierogi ruskie z kwaśną śmietaną 350 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa jarzynowa 450 ml(1a,7,9) Pierogi ruskie z kwaśną śmietaną 350 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa jarzynowa 450 ml(1a,7,9) Pierogi ruskie z kwaśną śmietaną 350 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 50g(7) Sałatka jarzynowa z warzywa korzeniowych 100 g(3,7,9) Ogórek małosolny 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 50g(7) Sałatka jarzynowa z warzywa korzeniowych 100 g(3,7,9) Ogórek małosolny 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 50g(7) Sałatka jarzynowa z warzywa korzeniowych 100 g(3,7,9) Ogórek małosolny 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 50g(7) Sałatka jarzynowa z warzywa korzeniowych 100 g(3,7,9) Ogórek małosolny 50 g Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 2048 kcal Białko ogółem: 78g Tłuszcz:84g Węglowodany ogółem: 245 g	Wartość energetyczna: 2048 kcal Białko ogółem: 78g Tłuszcz:84g Węglowodany ogółem: 245 g	Wartość energetyczna: 2209 kcal Białko ogółem: 85g Tłuszcz:89g Węglowodany ogółem: 267g	Wartość energetyczna: 2095 kcal Białko ogółem: 75 g Tłuszcz: 71g Węglowodany ogółem: 289 g

NIEDZIELA 19.01

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g Wędlina drobiowa 30 g(1,6,7,9) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g Wędlina drobiowa 30 g(1,6,7,9) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g Wędlina drobiowa 30 g(1,6,7,9) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g Wędlina drobiowa 30 g(1,6,7,9) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a,1b) Masło 20 g(7) Wędlina wieprzowa 50 g (7) Pomidor 30 g	
Obiad	Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g(1a,3,7) Duszona biała kapusta 150 g(1a,7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g(1a,3,7) Duszona biała kapusta 150 g(1a,7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g(1a,3,7) Duszona biała kapusta 150 g(1a,7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 200 g (1,3,7) Duszona biała kapusta 150 g(1a,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń z indyka z suszonymi pomidorami 80 g(1a,7,9) Serek topiony 20 g(1a,7) Ogórek kiszony 50 g	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń z indyka z suszonymi pomidorami 80 g(1a,7,9) Serek topiony 20 g(1a,7) Ogórek kiszony 50 g	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń z indyka z suszonymi pomidorami 80 g(1a,7,9) Serek topiony 20 g(1a,7) Ogórek kiszony 50 g	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pieczeń z indyka z suszonymi pomidorami 80 g(1a,7,9) Serek topiony 20 g(1a,7) Ogórek kiszony 50 g
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1851 kcal Białko ogółem: 85 g Tłuszcz: 75g Węglowodany ogółem: 209g	Wartość energetyczna: 1851 kcal Białko ogółem: 85 g Tłuszcz: 75g Węglowodany ogółem: 209 g	Wartość energetyczna: 2017 kcal Białko ogółem: 90g Tłuszcz: 81g Węglowodany ogółem: 232 g	Wartość energetyczna: 2028 kcal Białko ogółem: 75 g Tłuszcz: 68g Węglowodany ogółem: 279 g

PONIEDZIAŁEK 20.01

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztetowa 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Sałata lodowa 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztetowa 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Sałata lodowa 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztetowa 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Sałata lodowa 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztetowa 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Sałata lodowa 50 g Herbata owocowa
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Ogórek 50 g	
Obiad	Zupa ziemniaczana 450 ml (7,9) Makaron Fusilli z sosem bolońskim 350 g(1a,9) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (7,9) Makaron Fusilli z sosem bolońskim 350 g(1a,9) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (7,9) Makaron Fusilli z sosem bolońskim 350 g(1a,9) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (,7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Gulasz warzywny z cukinią 150 g(1a,9) b Surówka z marchewki 150 g(7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka wiosenna z zielonych warzyw z kurczakiem i makaronem 120 g(1a,3,7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka wiosenna z zielonych warzyw z kurczakiem i makaronem 120 g(1a,3,7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka wiosenna z zielonych warzyw z kurczakiem i makaronem 120 g(1a,3,7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka wiosenna z zielonych warzyw z kurczakiem i makaronem 120 g(1a,3,7,9) Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1725 kcal Białko ogółem: 89 g Tłuszcz: 45 g Węglowodany ogółem: 259 g	Wartość energetyczna: 1725 kcal Białko ogółem: 89 g Tłuszcz: 45 g Węglowodany ogółem: 259 g	Wartość energetyczna: 1866 kcal Białko ogółem: 90 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany ogółem: 264 g	Wartość energetyczna: 1836 kcal Białko ogółem: 75 g Tłuszcz: 40g Węglowodany ogółem: 294 g