Piątek 20.06

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 wieprzowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka wieprzowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z dorsza 120 g(1a,3,4,7) Surówka z rzodkiewki,ogórka z koprem 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z dorsza 120 g(1a,3,4,7) Surówka z rzodkiewki,ogórka z koprem 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z dorsza 120 g(1a,3,4,7) Surówka z rzodkiewki,ogórka z koprem 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 450 ml(7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z dorsza 120 g(1a,3,4,7) Surówka z rzodkiewki,ogórka z koprem 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z makrelą,groszkiem i cukinią 100 g(1a,3,4,7) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z makrelą,groszkiem i cukinią 100 g(1a,3,4,7) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z makrelą,groszkiem i cukinią 100 g(1a,3,4,7) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z makrelą,groszkiem i cukinią 100 g(1a,3,4,7) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1801 kcal Białko ogółem: 89 g Tłuszcz: 55 g Węglowodany ogółem: 246 g	Wartość energetyczna: 1801 kcal Białko ogółem: 89 g Tłuszcz: 55 g Węglowodany ogółem: 246 g	Wartość energetyczna: 1801 kcal Białko ogółem: 89 g Tłuszcz: 55 g Węglowodany ogółem: 246 g	Wartość energetyczna: 1808 kcal Białko ogółem: 84 g Tłuszcz: 52 g Węglowodany ogółem: 251 g

Sobota 21.06

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 (1c),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g (1c),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g (1c),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Płatki owsiane z jogurtem i chutneyem wiśniowym 100 g (1c),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Pałki z kurczaka z pieca 160 g Młoda kapusta z koprem na ciepło 150 g(1a,7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Pałki z kurczaka z pieca 160 g Młoda kapusta z koprem na ciepło 150 g(1a,7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Pałki z kurczaka z pieca 160 g Młoda kapusta z koprem na ciepło 150 g(1a,7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml(7,9) Pierogi z truskawkami 350 g(1a,3,7) Kwaśna śmietana 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: 1844 kcal Białko ogółem: 99 g Tłuszcz: 56g Węglowodany ogółem: 236 g	Wartość energetyczna: 1844 kcal Białko ogółem: 99 g Tłuszcz: 56g Węglowodany ogółem: 236 g	Wartość energetyczna: 1844 kcal Białko ogółem: 99 g Tłuszcz: 56g Węglowodany ogółem: 236 g	Wartość energetyczna: 1719 kcal Białko ogółem: 99 g Tłuszcz: 48g Węglowodany ogółem: 236g

Niedziela 22.06

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(7) Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek waniliowy 100 g(7) Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek waniliowy 100 g(7) Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek waniliowy 100 g(7) Marmolada wieloowocowa 30 g(11) Kawa zbożowa (7)
Obiad	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 450 ml(1a,9) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy z pieca 120 g(1a,3,7) Surówka z buraczków 150g Kompot truskawkowy 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 450 ml(1a,9) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy z pieca 120 g(1a,3,7) Surówka z buraczków 150g Kompot truskawkowy 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 450 ml(1a,9) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy z pieca 120 g(1a,3,7) Surówka z buraczków 150g Kompot truskawkowy 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 450 ml(1a,9) Placki z kaszy jaglanej w sosie szpinakowym 200 g (1a,3,7) Surówka z buraczków 150g 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: 1750 kcal Białko ogółem: 83g Tłuszcz :62 g Węglowodany ogółem: 226 g	Wartość energetyczna: 1715 kcal Białko ogółem: 83g Tłuszcz :62 g Węglowodany ogółem: 226 g	Wartość energetyczna: 1715 kcal Białko ogółem: 83g Tłuszcz :62 g Węglowodany ogółem: 226 g	Wartość energetyczna: 1750 kcal Białko ogółem: 86g Tłuszcz :54 g Węglowodany ogółem: 230 g

Poniedziałek 23.06

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
Obiad	Zupa botwinkowa 450 ml (7,9) Kasza gryczana 150 g Karkówka w sosie myśliwskim 150 g(1a,7,9) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g(1a,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa botwinkowa 450 ml (7,9) Kasza gryczana 150 g Karkówka w sosie myśliwskim 150 g(1a,7,9) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g(1a,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa botwinkowa 450 ml (7,9) Kasza gryczana 150 g Karkówka w sosie myśliwskim 150 g(1a,7,9) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g(1a,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa botwinkowa 450 ml (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) Pomidor 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) Pomidor 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) Pomidor 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) Pomidor 50 g Marmolada wieloowocowa 20 g(11) Herbata czarna
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1810 kcal Białko ogółem: 79 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany ogółem: 269.55 g	Wartość energetyczna: 1810 kcal Białko ogółem: 79 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany ogółem: 269.55 g	Wartość energetyczna: 1810 kcal Białko ogółem: 79 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany ogółem: 269.55 g	Wartość energetyczna: 1786 kcal Białko ogółem: 74 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany ogółem: 260 g

Wtorek 24.06

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) Sałatka jajeczna z ogórkiem kiszonym 80 g(3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Sałatka jajeczna z ogórkiem kiszonym 80 g(3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Sałatka jajeczna z ogórkiem kiszonym 80 g(3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Sałatka jajeczna z ogórkiem kiszonym 80 g(3,7) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem
Obiad	Zupa meksykańska 450 ml(7,9) Młode ziemniaki z koprem 150 g Pulpety drobiowe w sosie maślanym 150 g(1a,3,7) Surówka z młodej kapusty 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa meksykańska 450 ml(7,9) Młode ziemniaki z koprem 150 g Pulpety drobiowe w sosie maślanym 150 g(1a,3,7) Surówka z młodej kapusty 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa meksykańska 450 ml(7,9) Młode ziemniaki z koprem 150 g Pulpety drobiowe w sosie maślanym 150 g(1a,3,7) Surówka z młodej kapusty 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa meksykańska 450 ml(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) 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: 1866 kcal Białko ogółem: 90 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany ogółem: 264 g	Wartość energetyczna: 1866 kcal Białko ogółem: 90 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany ogółem: 264 g	Wartość energetyczna: 1866 kcal Białko ogółem: 90 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany ogółem: 264 g	Wartość energetyczna: 1725 kcal Białko ogółem: 89 g Tłuszcz: 45 g Węglowodany ogółem: 259 g

Środa 25.06

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)
Obiad	Barszcz biały 450 ml(7,9) Makaron spaghetti z sosem śmietanowym z kurczakiem,szparagami szpinakiem 320 g(1a,3,7) Kompot truskawkowy 200 ml	Barszcz biały 450 ml(7,9) Makaron spaghetti z sosem śmietanowym z kurczakiem,szparagami szpinakiem 320 g(1a,3,7) Kompot truskawkowy 200 ml	Barszcz biały 450 ml(7,9) Makaron spaghetti z sosem śmietanowym z kurczakiem,szparagami szpinakiem 320 g(1a,3,7) Kompot truskawkowy 200 ml	Barszcz biały 450 ml(7,9) Kotlety z kalafiora 200 g (1a,3) Sos cukiniowy 50 g (1a),(7) Mizeria 150 g(7) 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: 1713 kcal Białko ogółem: 88 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany ogółem: 213g	Wartość energetyczna: 1713 kcal Białko ogółem: 88 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany ogółem: 213g	Wartość energetyczna: 1713 kcal Białko ogółem: 88 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany ogółem: 213g	Wartość energetyczna:1838 kcal Białko ogółem: 84 g Tłuszcz: 58 g Węglowodany ogółem: 245g

Czwartek 26.06

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 z koprem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Pasta jajeczna z koprem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Pasta jajeczna z koprem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Pasta jajeczna z koprem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)
Obiad	Zupa ogórkowa 450 ml(1a,7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1a) Gulasz drobiowy z pieczarkami 150 g(1a,7,9) Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot malinowy 200 ml	Zupa ogórkowa 450 ml(1a,7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1a) Gulasz drobiowy z pieczarkami 150 g(1a,7,9) Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot malinowy 200 ml	Zupa ogórkowa 450 ml(1a,7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1a) Gulasz drobiowy z pieczarkami 150 g(1a,7,9) Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot malinowy 200 ml	Zupa ogórkowa 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) 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: 1894 kcal Białko ogółem: 100 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany ogółem; 268.23 g	Wartość energetyczna: 1894 kcal Białko ogółem: 100 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany ogółem; 268.23 g	Wartość energetyczna: 1894 kcal Białko ogółem: 100 g Tłuszcz: 56 g Węglowodany ogółem; 268.23 g	Wartość energetyczna: 1848 kcal Białko ogółem: 83 g Tłuszcz: 52 g Węglowodany ogółem; 262g

Piątek 27.06

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(1a,7,9) Pomidor 50 g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka konserwowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka konserwowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka konserwowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kakao(7)
Obiad	Zupa brokułowa 450 ml(7,9) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa brokułowa 450 ml(7,9) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa brokułowa 450 ml(7,9) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g(1a,3,7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa brokułowa 450 ml(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) Ser Aldamer 50g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ogórek 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 50g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ogórek 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 50g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ogórek 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 50g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ogórek 50 g Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1776 kcal Białko ogółem: 99 g. Tłuszcz: 61 g Węglowodany ogółem: 220 g	Wartość energetyczna: 1776 kcal Białko ogółem: 99 g. Tłuszcz: 61 g Węglowodany ogółem: 220 g	Wartość energetyczna: 1776 kcal Białko ogółem: 99 g. Tłuszcz: 61 g Węglowodany ogółem: 220 g	Wartość energetyczna: 1818 kcal Białko ogółem: 94 g. Tłuszcz: 58 g Węglowodany ogółem: 230 g

Sobota 28.06

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g (7) Rzodkiewka tarta 30 g Ogórek 50 g Kawa zbożowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g (7) Rzodkiewka tarta 30 g Ogórek 50 g Kawa zbożowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g (7) Rzodkiewka tarta 30 g Ogórek 50 g Kawa zbożowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski ze szczypiorem 100 g (7) Rzodkiewka tarta 30 g Ogórek 50 g Kawa zbożowa
Obiad	Zupa chrzanowa z boczkiem wędzonym 450 ml(7,9) Placki ziemniaczane 150 g(1a,3,7) Leczo warzywne 200 g(9) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa chrzanowa z boczkiem wędzonym 450 ml(7,9) Placki ziemniaczane 150 g(1a,3,7) Leczo warzywne 200 g(9) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa chrzanowa z boczkiem wędzonym 450 ml(7,9) Placki ziemniaczane 150 g(1a,3,7) Leczo warzywne 200 g(9) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa chrzanowa z boczkiem wędzonym 450 ml(7,9) Risotto warzywne 250 g (7,9) Surówka z selera 150 g(7,9) 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: 1824 kcal Białko ogółem: 94g Tłuszcz: 64g Węglowodany ogółem: 218 g	Wartość energetyczna: 1824 kcal Białko ogółem: 94g Tłuszcz: 64g Węglowodany ogółem: 218 g	Wartość energetyczna: 1824 kcal Białko ogółem: 94g Tłuszcz: 64g Węglowodany ogółem: 218 g	Wartość energetyczna: 1678 kcal Białko ogółem: 90g Tłuszcz: 53g Węglowodany ogółem: 221 g

Niedziela 29.06

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) Pomidor 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) Pomidor 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) Pomidor 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) Pomidor 50 g Herbata owocowa
Obiad	Bulion wołowo-drobiowy z makaronem i marchewką 450ml(1a,3,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet schabowy pieca 120 g(1a,3,7) Surówka z pora 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Bulion wołowo-drobiowy z makaronem i marchewką 450ml(1a,3,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet schabowy pieca 120 g(1a,3,7) Surówka z pora 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Bulion wołowo-drobiowy z makaronem i marchewką 450ml(1a,3,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Kotlet schabowy pieca 120 g(1a,3,7) Surówka z pora 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Bulion wołowo-drobiowy z makaronem i marchewką 450ml(1a,3,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Gulasz warzywny z cukinią 150 g(1a,9) b Surówka z pora 150 g(7,9) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka Śledziowa z burakami 120 g(1a,3,4,7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka Śledziowa z burakami 120 g(1a,3,4,7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka Śledziowa z burakami 120 g(1a,3,4,7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka Śledziowa z burakami 120 g(1a,3,4,7,9) Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1802 kcal Białko ogółem: 114g Tłuszcz: 59 g Węglowodany ogółem: 217 g	Wartość energetyczna: 1802 kcal Białko ogółem: 114g Tłuszcz: 59 g Węglowodany ogółem: 217 g	Wartość energetyczna: 1802 kcal Białko ogółem: 114g Tłuszcz: 59 g Węglowodany ogółem: 217 g	Wartość energetyczna: 1814 kcal Białko ogółem: 98 g Tłuszcz: 54 g Węglowodany ogółem: 238 g