

Dieta podstawowa

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twarożek - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta jajeczna - ser żółty - rukola - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba po grecku - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,4,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - owsianka na mleku - masło extra - sałatka jarzynowa - ser topiony - ogórek świeży <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twaróg w kawałku - dżem - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku - chałka z dżemem - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa - potrawka z ryżem, kurczakiem i warzywami - kompot <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ryżem - pałeczka z kurczaka - ziemniaki gotowane - kapusta czerwona - kompot <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa/grysikowa - łazanka z kiszoną kapustą, pieczarkami i kiełbasą - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa - pulpet wieprzowy - kasza jęczmienna - buraczki tarte - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa - ryba smażona w panierce - ryż biały - marchew - kompot <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem - pierogi ruskie <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - kluski śląskie - mięso pieczone wieprzowe w sosie - surówka z białej kapusty - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
<p>Ciastka owsiane</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>Ciastka maślane</p> <p>A : 1,3,7</p>	<p>Ciastka francuskie na słodko</p> <p>A : 1,3,7</p>	<p>Gofry z dżemem</p> <p>A : 1,3,7</p>	<p>jogurt</p> <p>A : 7</p>	<p>budyń</p> <p>A : 7</p>	<p>Galaretką na słodko</p> <p>A :</p>
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny 	<ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenny 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny

Dieta podstawowa

- masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- masło extra - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna A: 1,7	- masło extra - parówki drobiowe - pomidor - herbata czarna A: 1,7	- masło extra - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna A : 1,7	- masło extra - ser żółty - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- masło extra - jajka na twardo - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- masło extra - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami - ogórek kiszony - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2121,2 B: 106 T : 56 WP : 287,8 NKT : 18,4 B: 21 S : 1886	K : 2158,4 B : 112 T : 64 WP : 274,6 NKT: 19,3 B: 18 S : 1978	K : 2260,6 B : 98 T : 73 WP : 293,4 NKT: 19,1 B: 19 S : 1983	K : 2292,2 B : 116 T : 71 WP : 288,3 NKT: 17,6 B: 18 S : 1912	K : 2129,4 B : 97 T : 63 WP : 282,6 NKT : 16,8 B : 22 S : 1967	K : 2130,4 B : 95 T : 62 WP : 287,6 NKT: 16,2 B : 21 S : 1036	K : 2248,8 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT: 17,5 B: 23 S : 1904

Legenda :

B- białko (g)

T- tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT- nasycone kwasy tłuszczowe (g)

B – błonnik (g)

S – Sód (mg)