

DIETA PODSTAWOWA 17.11-26.11.25

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
1 PONIEDZIAŁEK	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - ryba po grecku 100g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- zupa ryżowa 450 ml - kotlet mielony drobiowo-wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - kasza jęczmienna 150 g - surówka z marchewki 125g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- owoc sezonowy A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90g - papryka 60g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2052 B: 96,8 g T: 62,1 g WP: 243,2 g NKT: 15,5 g Bł: 32,8 g S: 1981,32 mg
2 WTOREK	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - hummus z ciecierzycy 100g - wędlina 40g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7,11	- zupa jarzynowa 450ml - udko z kurczaka pieczone 100g - ziemniaki gotowane 150g - mizeria na jogurcie 100g - woda z sokiem owocowym A: 1,7,9	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 60g - papryka 40g - herbata czarna A: 1, 7	Kcal: 2080 B: 95,6 g T: 65,7 g WP: 245,7 g NKT: 18,4 g Bł: 31,3 g S: 1963,34 mg
3 ŚRODA	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - twarożek z ogórkiem 120g - buraczki kiszone 60g - herbata czarna A: 1,7	- zupa brukselkowa 450 ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- kisiel A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 60g - ogórek kiszony 60g - pomidor 70g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2022 B: 99,1 g T: 61 g WP: 236,2 g NKT: 13,8 g Bł: 33 g S: 1887 mg

4 CZWARTEK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 60g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 70g - wędlina 40g - pomidor 60g - owsianka na mleku 150ml - herbata czarna	- zupa zalewajka 450ml - spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem owocowym	- owoc sezonowy	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - sałata - herbata czarna	Kcal: 2071 B: 105 g T: 67,2 g WP: 230,3 g NKT: 16,4 g Bł: 31,3 g S: 1807,6 mg
5 PIĄTEK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - jajka gotowane na twardo 2 szt - wędlina 60g - pomidor 60g - herbata czarna	- zupa brokułowa 450 ml - smażona ryba w panierce 110g - ziemniaki gotowane 150g - surówka z marchewki tartej 120g - woda z sokiem owocowym	- domowe ciasto marchewkowe	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ser twarogowy chudy 100g - pomidor 60g - papryka 40g - sałata - herbata czarna	Kcal: 2044 B: 102,5 g T: 65,2 g WP: 227,9 g NKT: 16,9 g Bł: 33,9 g S: 1940,49 mg
6 SOBOTA	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pasta z makreli w pomidorach 90g - ogórek 40g - herbata czarna	- zupa koperkowa 450 ml - gotąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszzone 80g - woda z sokiem owocowym	- budyń	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90 g - pomidor 60g - rzodkiewka - herbata czarna	Kcal: 2037 B: 102 g T: 64,4 g WP: 227,7 g NKT: 19 g Bł: 34,7 g S: 1930,3 mg

7 NIEDZIELA	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 80g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kopytka 120g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem owocowym	- galaretka	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ser topiony 30 g - pomidor/ ogórek 70g - herbata czarna	Kcal: 2068 B: 98,2 g T: 64,6 g WP: 241,9 g NKT: 16,1g Bł: 31,6 g S: 1994,43 mg
8 PONIEDZIAŁEK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - wędlina 40g - papryka 60g - herbata czarna	- zupa grochowa 450 ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 250g - woda z sokiem owocowym	- jogurt	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego, z szynką i ogórkiem 120g - herbata czarna	Kcal: 2013 B: 88,1 g T: 56,9 g WP: 252,1 g NKT: 20,8 g Bł: 35 g S: 1945,33 mg
9 WTOREK	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - galaretka drobiowa 70 g - sałata - herbata czarna	- zupa pieczarkowa 450 ml - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 150g - kapusta kiszona 120g - woda z sokiem owocowym	- owoc sezonowy	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 80g - wędlina 30g - ogórek 40 g - sałata - herbata czarna	Kcal: 2104 B: 92,3 g T: 63 g WP: 262,6 g NKT: 19,3 g Bł: 36 g S: 1949,5 mg

10 ŚRODA	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - ser żółty 40g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1, 7	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa smażona z cebulą 100g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony 80g - woda z sokiem owocowym A:1	- gofry z dżemem A: 1,3,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 100g - ogórek 50g - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 2016 B: 95,5 g T: 67 g WP: 224,4 g NKT: 19,4 g Bł: 28 g S: 1976,68
---------------------------	---	---	----------------------------------	--	--

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)

DIETA ŁATWOSTRAWNA 17.11- 25.11.25

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
1 PONIEDZIAŁEK	- chleb pszenny 70g - ryba po grecku z warzywami 100g - margaryna miękka 10g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7,9	- zupa ryżowa 450 ml - kotlet mielony drobiowo-wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - kasza jęczmienna 150g - surówka z marchewki 125g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	-owoc sezonowy A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90g - pomidor bez skóry 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2030 B: 102,9 g T: 59,5 g WP: 246,7 g NKT: 12,2 g Bł: 24 g S: 1791,5 mg
2 WTOREK	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90g - ogórek kiszony bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	- zupa jarzynowa 450ml - udko z kurczaka gotowane 100g - ziemniaki gotowane 150g - cukinia gotowana plastry 120g - woda z sokiem owocowym A: 1,9	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2044 B: 96 g T: 67 g WP: 239,5 g NKT: 19,7 g Bł: 25 g S: 1849,8 mg
3 ŚRODA	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella 80g - pomidor bez skóry 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- zupa grysikowa 450 ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- kisiel A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90 g - ogórek kiszony bez skóry 40g - pomidor bez skóry 40g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2053 B: 107 g T: 64,4 g WP: 268,4 g NKT: 13,3 g Bł: 24,7 g S: 1873,5 mg

4 CZWARTEK	- kasza manna na wodzie 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa krem z białych warzyw 450 ml - makaron drobny z mięsem mielonym 300 g - woda z sokiem owocowym A: 1,9	- owoc sezonowy A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 90g - sałata - pomidor bez skóry 70g - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 2002 B: 87,9 g T: 59,3 g WP: 269,8 g NKT: 19,9 g Bł: 22,2 g S: 1689,2 mg
5 PIĄTEK	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg z szynką 100 g - sałata - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1, 7	- zupa brokułowa 450 ml - ryba pieczona 120g - ziemniaki gotowane 150g - marchew tarta z sokiem z cytryny 120g - woda z sokiem owocowym A: 1,4	- domowe ciasto marchewkowe A: 1,3	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella 60g - pomidor bez skóry 50g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2010 B: 99,7 g T: 66,2 g WP: 228,4 g NKT: 17,6g Bł: 25,4 g S: 1594,8 mg
6 SOBOTA	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90g - pomidor bez skóry 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- zupa koperkowa 450 ml - mięso drobiowe w sosie 150g - ryż 150g - marchew gotowana 120g - woda z sokiem owocowym A: 1	- budyń A: 7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg 120g - pomidor bez skóry 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2076 B: 104 g T: 62 g WP: 250,7 g NKT: 14,8 g Bł: 24,8 g S: 1903 mg
7 NIEDZIELA	- kasza manna na wodzie 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kopytka 120g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- galaretki A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella 80g - sałata - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2065 B: 83,4 g T: 55,8 g WP: 282,7 g NKT: 12,9g Bł: 24,6 g S: 1572,1 mg

8 PONIEDZIAŁEK	- chleb pszenny 70g - masło 10g - jajecznicza na wodzie 120g - pomidor bez skóry 60g -sałata - herbata czarna	- zupa ziemniaczana 450 ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 250g - woda z sokiem owocowym	- jogurt	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego, z szynką 120g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna	Kcal: 2059 B: 88,4 g T: 56,8 g WP: 276 g NKT: 19,8 g Bł: 22,6 g S: 1846,43 mg
9 WTOREK	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 100 g -sałata - herbata czarna	- zupa krupnik ryżowy 450ml - mięso wieprzowe pieczone w kawałku 100g - kasza jęczmienna 150g - warzywa gotowane 150g - woda z sokiem owocowym	- owoc sezonowy	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90 g -ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna	Kcal: 1979 B: 99,5 g T: 61,4 g WP: 236,3 g NKT: 19,8 g Bł: 27,5 g S: 1554,3 mg
10 ŚRODA	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa gotowana w sosie 150g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony bez skóry 80g - woda z sokiem owocowym	- gofry z dżemem	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z marchwi 120 g - pomidor 60g - sałata - herbata czarna	Kcal: 1972 B: 89,7 g T: 63,6 g WP: 232,8 g NKT: 17,9 g Bł: 20,7 g S: 190,6,8 mg

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

DIETA KARDIOLOGICZNA 17.11-26.11.2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
1 PONIEDZIAŁEK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - ryba po grecku 100g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- zupa ryżowa 450 ml - kotlet mielony drobiowo-wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - kasza jęczmienna 150g - surówka z marchewki 125g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- owoc sezonowy A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90g - papryka 60g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2018 B: 96,6 g T: 58,5 g WP: 251,3 g NKT: 15,6 g Bł: 25 g S: 1821,72 mg
2 WTOREK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - hummus z ciecierzycy 100g - wędlina 40g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7,11	- zupa jarzynowa 450ml - udko z kurczaka pieczone 100g - ziemniaki gotowane 150g - mizeria na jogurcie 100g - woda z sokiem owocowym A: 1,7,9	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 60g - papryka 40g - herbata czarna A: 1, 7	Kcal: 2059 B: 89,8 g T: 64,8 g WP: 254,5 g NKT: 20,6 g Bł: 24,7 g S: 1717,8 mg
3 ŚRODA	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - twarożek z ogórkiem 120g - buraczki kiszone 60g - herbata czarna A: 1,7	- zupa brukselkowa 450 ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- kisiel A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 780g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - ogórek kiszony 60g - pomidor 70g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2017 B: 94,8 g T: 64,5 g WP: 239,6 g NKT: 15,3 g Bł: 24,7 g S: 1807,8 mg

4 CZWARTEK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 70g - wędlina 40g - pomidor 60g - owsianka na mleku 150ml - herbata czarna A: 1,7	- zupa zalewajka 450ml - spaghetti pełnoziarniste z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- owoc sezonowy A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 2017 B: 108,5 g T: 66,7 g WP: 221,4 g NKT: 16,2 g Bł: 24,3 g S: 1790,8 mg
5 PIĄTEK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajka gotowane na twardo 2 szt - wędlina 60g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa brokułowa 450 ml - ryba pieczona 120g - ziemniaki gotowane 150g - surówka z marchwi tartej 120g - woda z sokiem owocowym A: 1,4	- domowe ciasto marchewkowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - margaryna miękka 10g - ser twarogowy chudy 100g - pomidor 60g - papryka 40g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2016 B: 99,5 g T: 61,7 g WP: 237,5 g NKT: 14,5 g Bł: 28,2 g S: 1882,1 mg
6 SOBOTA	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pasta z makreli w pomidorach 90g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,4,7	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszone 80g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- budyń A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90g - pomidor 60g - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2032 B: 99,8 g T: 66,3 g WP: 233,5 g NKT: 18,6 g Bł: 25,5 g S: 1810,9 mg

7 NIEDZIELA	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 60g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kopytka 120g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- galaretka A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90g - pomidor\ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2094 B: 94,7 g T: 60,6 g WP: 269,2 g NKT: 20,3 g Bł: 23,3 g S: 1915,7 mg
8 PONIEDZIAŁEK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - wędlina 40g - papryka 60g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa grochowa 450 ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- jogurt A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 100 g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 2038 B: 75,4 g T: 63,6 g WP: 269,6 g NKT: 20,8 g Bł: 21,4 g S: 1945,33 mg
9 WTOREK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - galaretka drobiowa 70 g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- zupa pieczarkowa 450 ml - schab pieczony w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 150g - kapusta kiszona 120g - woda z sokiem owocowym A: 1	- owoc sezonowy A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 80g - wędlina 30g - sałata - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7,11	Kcal: 2178 B: 100,1 g T: 65,3 g WP: 275,9 g NKT: 19 g Bł: 28,3 g S: 1769,5 mg

10 ŚRODA	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - ser żółty 40g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1, 7	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa z sosem gotowana 120g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony 80g - woda z sokiem owocowym A:1	- gofry z dżemem A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 100g - ogórek 50g - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 2003 B: 91,5 g T: 66,9 g WP: 230,3 g NKT: 17,4 g Bł: 32,3 g S: 1927,1 mg

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)

DIETA CUKRZYCOWA 17.11- 26.11.25

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
1 PONIEDZIAŁEK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - ryba po grecku 100g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- zupa ryżowa 450 ml - kotlet mielony drobiowo-wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - kasza jęczmienna 150g - surówka z marchewki 125g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- owoc sezonowy A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90g - papryka 60g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2018 B: 96,6 g T: 58,5 g WP: 251,3 g NKT: 15,6 g Bł: 25 g S: 1821,72 mg
2 WTOREK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - hummus z ciecierzycy 100g - wędlina 40g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7,11	- zupa jarzynowa 450ml - udko z kurczaka pieczone 100g - ziemniaki gotowane 150g - mizeria na jogurcie 100g - woda z sokiem owocowym A: 1,7,9	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 60g - papryka 40g - herbata czarna A: 1, 7	Kcal: 2059 B: 89,8 g T: 64,8 g WP: 254,5 g NKT: 20,6 g Bł: 24,7 g S: 1717,8 mg
3 ŚRODA	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - twarożek z ogórkiem 120g - buraczki kiszone 60g - herbata czarna A: 1,7	- zupa brukselkowa 450 ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- kisiel A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - ogórek kiszony 60g - pomidor 70g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	Kcal: 2017 B: 94,8 g T: 64,5 g WP: 239,6 g NKT: 15,3 g Bł: 24,7 g S: 1807,8 mg

4 CZWARTEK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 70g - wędlina 40g - pomidor 60g - owsianka na mleku 150ml - herbata czarna A: 1,7	- zupa zalewajka 450ml - spaghetti pełnoziarniste z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- owoc sezonowy A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 2017 B: 108,5 g T: 66,7 g WP: 221,4 g NKT: 16,2 g Bł: 24,3 g S: 1790,8 mg
5 PIĄTEK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajka gotowane na twardo 2 szt - wędlina 60g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa brokułowa 450 ml - ryba pieczona 120g - ziemniaki gotowane 150g - marchew tarta z jabłkiem 120g - woda z sokiem owocowym A: 1,4	- domowe ciasto marchewkowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser twarogowy chudy 100g - pomidor 60g - papryka 40g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2016 B: 99,5 g T: 61,7 g WP: 237,5 g NKT: 14,5 g Bł: 28,2 g S: 1882,1 mg
6 SOBOTA	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pasta z makreli w pomidorach 90g - ogórek 40 g - herbata czarna A: 1,4,7	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszone 80g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- budyń A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90g - pomidor 60g - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2032 B: 99,8 g T: 66,3 g WP: 233,5 g NKT: 18,6 g Bł: 25,5 g S: 1810,9 mg

7 NIEDZIELA	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 60g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 120g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- galaretka A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 90g - pomidor \ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2094 B: 94,7 g T: 60,6 g WP: 269,2 g NKT: 20,3 g Bł: 23,3 g S: 1915,7 mg
8 PONIEDZIAŁEK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - wędlina 40g - papryka 60g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa grochowa 450 ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- jogurt A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10 g - pasta z tuńczyka 100 g - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 2038 B: 75,4 g T: 63,6 g WP: 269,6 g NKT: 20,8 g Bł: 21,4 g S: 1945,33 mg
9 WTOREK	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - galaretka drobiowa 70 g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa pieczarkowa 450 ml - schab pieczony w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 150g - kapusta kiszona 120g - woda z sokiem owocowym A: 1	- owoc sezonowy A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 80g - wędlina 30g - sałata - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7,11	Kcal: 2178 B: 100,1 g T: 65,3 g WP: 275,9 g NKT: 19 g Bł: 28,3 g S: 1769,5 mg

10 ŚRODA	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - ser żółty 40g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1, 7	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa z sosem gotowana 120g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony 80g - woda z sokiem owocowym A:1	- gofry z dżemem A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 100g - ogórek 50g - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 2003 B: 91,5 g T: 66,9 g WP: 230,3 g NKT: 17,4 g Bł: 32,3 g S: 1927,1 mg
---------------------	---	--	--	---	---

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)