

DIETA ŁATWOSTRAWNA 07.12-16.12.25

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Niedziela 07.12	- kasza manna na wodzie 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g - 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 malinowym	- galaretki	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 80g - ogórek kiszony bez skóry 60g - herbata czarna	Kcal: 1926 B: 83,4 g T: 56,8 g WP: 242,9 NKT: 19 g Bł: 27,4 g S: 1572,1 mg
	A: 1,3,7	A: 1,3	A:	A: 1,7	
Poniedziałek 08.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku z warzywami 100g - sałata - herbata czarna	- zupa ryżowa 450 ml - kotlet mielony drobiowo-wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - kasza jęczmienna 150g - marchew tarta z sokiem cytrynowym 125g - woda z sokiem malinowym	- owoc (jabłko)	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 80g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna	Kcal: 1862 B: 88,8 g T: 52,2 g WP: 235,5 g NKT: 10,9 g Bł: 24 g S: 1791,5 mg
	A: 1,4,7,9	A: 1,3	A:	A: 1,7	
Wtorek 09.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 40g - twarożek 80 g - ogórek kiszony bez skóry 50g - herbata czarna	- zupa jarzynowa 450ml - udko gotowane z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 150g - brokuł gotowany 120g - woda z sokiem malinowym	- domowe ciasto dyniowe	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 110g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna	Kcal: 1837 B: 96 g T: 64,9 g WP: 197,4 g NKT: 19,7 g Bł: 19,8 g S: 1849,8 mg
	A: 1,7	A: 1,9	A: 1,3	A: 1,7	

Środa 10.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg 100g - pomidor bez skóry 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- zupa grysikowa 450 ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,3,7	- kisiel A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60 g - ogórek kiszony bez skóry 50g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1835 B: 91,5 g T: 48,4 g WP: 235,2 NKT: 13,3 g Bł: 23,2 g S: 1873,5 mg
Czwartek 11.12	- kasza manna na wodzie 150 ml - chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60 g - pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna A: 1,7	- zupa krem z białych warzyw 450 ml - makaron drobny z mięsem mielonym 300 g - woda z sokiem malinowym A: 1,3,9	- owoc (jabłko) A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 90g - sałata - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 1909 B: 81,8 g T: 65,6 g WP: 221,1 NKT: 12,8 g Bł: 26,8 g S: 1833,19 mg
Piątek 12.12	- chleb pszenny 70g - masło 10g - jajecznica (2 szt) - sałata - herbata czarna A: 1, 3,7	- zupa brokułowa 450 ml - ryba pieczona 120g - ziemniaki gotowane 150g - marchew gotowana 120g - woda z sokiem malinowym 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: 1818 B: 107 g T: 58,2 g WP: 191,2 NKT: 17,6g Bł: 25,4 g S: 1594,8 mg
Sobota 13.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 110g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	- zupa koperkowa 450 ml - mięso drobiowe gotowane w sosie 150g - ryż 150g - mix warzyw gotowanych 120g - woda z sokiem malinowym A: 1	- budyń A: 7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg 120g - pomidor bez skóry 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1820 B: 104 g T: 52,5 g WP: 210,1 NKT: 14,8 g Bł: 22,8 g S: 1891,47 mg

Niedziela 14.12	- 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 malinowym A: 1,3	- galaretka A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1926 B: 83,4 g T: 56,8 g WP: 242,9 NKT: 19 g Bł: 27,4 g S: 1572,1 mg
Poniedziałek 15.12	- chleb pszenny 70g - masło 10g - wędlina wieprzowa 40 g - jajecznicza na wodzie (2 szt) - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa ziemniaczana 450 ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 300g - woda z sokiem malinowym A: 1,7	- jogurt A: 7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego, z szynką 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	Kcal: 1805 B: 78,4 g T: 56,8 g WP: 222,5 NKT: 14,6 g Bł: 22,6 g S: 1846,43 mg
Wtorek 16.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z wędliną 120g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa gotowana w sosie 150g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony bez skóry 80g - woda z sokiem malinowym A:1	- gofry z dżemem A: 1,3,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella 60 g - pomidor bez skóry 60 g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1843 B: 85,1 g T: 64,2 g WP: 205,5 NKT: 20,7 g Bł: 25,7 g S: 1906,8 mg

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)

DIETA KARDIOLOGICZNA 07.12-16.12.25

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Niedziela 07.12	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - 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 malinowym A: 1,3	- galaretka A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser żółty gouda 20 g - pomidor\ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1887 B: 94,7 g T: 54,5 g WP: 225,5 g NKT: 17,5 g Bł: 33,3 g S: 1725,81 mg
Poniedziałek 08.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 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 - marchew tarta z sokiem z cytryny 125g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- owoc (jabłko) A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 80 g - ogórek 40g -sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1826 B: 98,4 g T: 62,1 g WP: 201,1 g NKT: 14,6 g Bł: 33,4 g S: 1821,72 mg
Wtorek 09.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 100g - wędlina wieprzowa 40g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7,11	- zupa jarzynowa 450ml - udko pieczone z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 150g - kapusta czerwona na ciepło 125g - woda z sokiem malinowym A: 1,9	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 110g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1, 7	Kcal: 1866 B: 94,5 g T: 64,8 g WP: 201,3 g NKT: 18,3 g Bł: 28,4 g S: 1717,8 mg

Środa 10.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - twarożek z ogórkiem tartym 120g - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1,7	- zupa brukselkowa 450 ml - pierogi z mięsem 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- kisiel A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 780g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - ogórek kiszony 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1884 B: 99,5 g T: 53,6 g WP: 229,6 g NKT: 13,2 g Bł: 26,8 g S: 1807,8 mg
Czwartek 11.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 90g - wędlina wieprzowa 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 malinowym A: 1	- owoc (jabłko) A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 2037 B: 105,3 g T: 58,7 g WP: 250,8 g NKT: 14,7 g Bł: 39,2 g S: 1790,8 mg
Piątek 12.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajka gotowane na twardo 2 szt - ser żółty gouda 40g - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa brokułowa 450 ml - ryba pieczona 120g - ziemniaki gotowane 150g - marchew gotowana 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,4	- domowe ciasto marchewkowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser twarogowy chudy 100g - pomidor \ogórek 70 g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1865 B: 105,4 g T: 61,7 g WP: 190,6 g NKT: 11,8 g Bł: 35 g S: 1793,78 mg

Sobota 13.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówka drobiowa 56g - pasta z makreli w pomidorach 90g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,4,7	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszane 80g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- budyń A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60g - pomidor \ rzodkiewka 70 g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1905 B: 94,5 g T: 58 g WP: 217 g NKT: 17,1 g Bł: 28,5 g S: 1780,9 mg
Niedziela 14.12	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - 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 malinowym A: 1,3	- galaretka A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser żółty 20 g - pomidor\ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1887 B: 94,7 g T: 54,5 g WP: 225,5 g NKT: 17,5 g Bł: 33,3 g S: 1725,81 mg
Poniedziałek 15.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - wędlina wieprzowa 40g - ogórek kiszony 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa grochowa 450 ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 250g - woda z sokiem malinowym 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: 1918 B: 90 g T: 61 g WP: 222,4 g NKT: 14,9 g Bł: 27,8 g S: 1689,4 mg

Wtorek 16.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - twarożek z wędliną 100 g - rzodkiewka 40g - herbata czarna A: 1,7	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa gotowana z sosem 120g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony 80g - woda z sokiem malinowym A:1	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 1936 B: 98,5 g T: 62,2 g WP: 209,7 g NKT: 17,4 g Bł: 33,4 g S: 1854,3 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 PODSTAWOWA 07.12-16.12.25

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Niedziela 07.12	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g - 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 malinowym	- galaretka	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser topiony 30 g - pomidor/ ogórek 70g - herbata czarna	Kcal: 1917 B: 86,7 g T: 55,4 g WP: 238,7 g NKT: 15,2 g Bł: 29,2 g S: 1890,61 mg
Poniedziałek 08.12	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - ryba po grecku 100g - pomidor 60g - herbata czarna	- zupa ryżowa 450 ml - kotlet mielony drobiowo-wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - kasza jęczmienna 150 g - marchew tarta z sokiem z cytryny 125g - woda z sokiem malinowym	- owoc (jabłko)	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 80g - ogórek 40g - sałata - herbata czarna	Kcal: 1989 B: 101 g T: 61,2 g WP: 229 g NKT: 15,5 g Bł: 29,6 g S: 1981,32 mg
Wtorek 09.12	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 100g - wędlina wieprzowa 40g - ogórek 40g - herbata czarna	- zupa jarzynowa 450ml - udko pieczone z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 150g - kapusta czerwona na ciepło 125g - woda z sokiem malinowym	- domowe ciasto dyniowe	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 60g - herbata czarna	Kcal: 1902 B: 95,1 g T: 66,6 g WP: 202 g NKT: 18,4 g Bł: 28,6 g S: 1963,34 mg

Środa 10.12	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - twarożek z ogórkiem tartym 120g - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1,7	- zupa brukselkowa 450 ml - pierogi z mięsem 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- kisiel A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - ogórek kiszony 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1918 B: 102,1 g T: 61 g WP: 214,5 g NKT: 15,7 g Bł: 25,7 g S: 1887 mg
Czwartek 11.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60 g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 90g - wędlina wieprzowa 40g - pomidor 60g - owsianka na mleku 150ml - herbata czarna A: 1,7	- zupa zalewajka 450ml - spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- owoc(jabłko) A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 2000 B: 102 g T: 54,8 g WP: 239,6 g NKT: 15,7 g Bł: 35,1 g S: 1807,6 mg
Piątek 12.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - jajka gotowane na twardo 2 szt - ser żółty gouda 40g - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1, 3,7	- zupa brokułowa 450 ml - smażona ryba w panierce 110g - ziemniaki gotowane 150g - marchew gotowana 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3,4	- domowe ciasto marchewkowe A: 1,3	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ser twarogowy chudy 100g - pomidor\ogórek 70 g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1901 B: 99,3 g T: 66 g WP: 194,8 g NKT: 12,4 g Bł: 32,7 g S: 1940,49 mg

Sobota 13.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - parówka drobiowa 56g - pasta z makreli w pomidorach 90g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,4,7	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszane 80g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- budyń A: 7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60 g - pomidor \rzodkiewka 70 g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1920 B: 96,1 g T: 61,8 g WP: 218,3 g NKT: 17,4 g Bł: 26,6 g S: 1930,3 mg
Niedziela 14.12	- owsianka na mleku 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 malinowym A: 1,3	- galaretka A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser topiony 30 g - pomidor/ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1917 B: 86,7 g T: 55,4 g WP: 238,7 g NKT: 15,2 g Bł: 29,2 g S: 1890,61 mg
Poniedziałek 15.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - wędlina wieprzowa 40g - ogórek kiszony 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa grochowa 450 ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 300g - woda z sokiem malinowym A: 1,7	- jogurt A: 7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego, z szynką i ogórkiem 120g -sałata - herbata czarna A: 1,3,7	Kcal: 1908 B: 88,1 g T: 59,5 g WP: 229,4 g NKT: 14,6 g Bł: 25,6 g S: 1643,93 mg

Wtorek 16.12	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - twarożek z wędliną 100 g - rzodkiewka 40 g - herbata czarna A: 1,7	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa smażona z cebulą 100g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony 80g - woda z sokiem malinowym A:1	- gofry z dżemem A: 1,3,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120 g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 1972 B: 98 g T: 67 g WP: 216 g NKT: 19,4 g Bł: 28,3 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 CUKRZYCOWA 07.12-16.12.25

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Niedziela 07.12	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - herbata czarna A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kasza gryczana 150g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretką A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser żółty gouda 20 g - pomidor\ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1887 B: 94,7 g T: 54,5 g WP: 225,5 g NKT: 17,5 g Bł: 33,3 g S: 1725,81 mg
Poniedziałek 08.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 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 - marchew tarta z sokiem z cytryny 125g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- owoc (jabłko) A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 80 g - ogórek 40g -sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1826 B: 98,4 g T: 62,1 g WP: 201,1 g NKT: 14,6 g Bł: 33,4 g S: 1821,72 mg
Wtorek 09.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 100g - wędlina wieprzowa 40g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7,11	- zupa jarzynowa 450ml - udko pieczone z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 150g - kapusta czerwona na ciepło 125 g - woda z sokiem malinowym A: 1,9	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 110g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1, 7	Kcal: 1866 B: 94,5 g T: 64,8 g WP: 201,3 g NKT: 18,3 g Bł: 28,4 g S: 1717,8 mg

Środa 10.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - twarożek z ogórkiem tartym 120g - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1,7	- zupa brukselkowa 450 ml - pierogi z mięsem 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- kisiel A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - ogórek kiszony 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1884 B: 99,5 g T: 53,6 g WP: 229,6 g NKT: 13,2 g Bł: 26,8 g S: 1807,8 mg
Czwartek 11.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 90g - wędlina wieprzowa 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 malinowym A: 1	- owoc(jabłko) A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 2037 B: 105,3 g T: 58,7 g WP: 250,8 g NKT: 14,7 g Bł: 39,2 g S: 1790,8 mg
Piątek 12.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajka gotowane na twardo 2 szt - ser żółty gouda 40g - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa brokułowa 450 ml - ryba pieczona 120g - ziemniaki gotowane 150g - marchew gotowana 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,4	- domowe ciasto marchewkowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser twarogowy chudy 100g - pomidor \ogórek 70 g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1865 B: 105,4 g T: 61,7 g WP: 190,6 g NKT: 11,8 g Bł: 35 g S: 1793,78 mg

Sobota 13.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówka drobiowa 56 g - 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 malinowym A: 1,3	- budyń A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60g - pomidor \ rzodkiewka 70 g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1905 B: 94,5 g T: 58 g WP: 217 g NKT: 17,1 g Bł: 28,5 g S: 1780,9 mg
Niedziela 14.12	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - herbata czarna A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kasza gryczana 150g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretka A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser żółty gouda 20 g - pomidor\ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1887 B: 94,7 g T: 54,5 g WP: 225,5 g NKT: 17,5 g Bł: 33,3 g S: 1725,81 mg
Poniedziałek 15.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - wędlina wieprzowa 40g - ogórek kiszony 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa grochowa 450 ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 300g - woda z sokiem malinowym A: 1,7	- jogurt A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 100 g - sałata - herbata czarna	Kcal: 1918 B: 90 g T: 61 g WP: 222,4 g NKT: 14,9 g Bł: 27,8 g S: 1689,4 mg

				A: 1,4,7	
Wtorek 16.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - twarożek z wędliną 100g - rzodkiewka 40g - herbata czarna A: 1,7	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa gotowana z sosem 120g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony 80g - woda z sokiem malinowym A:1	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 1936 B: 98,5 g T: 62,2 g WP: 209,7 g NKT: 17,4 g Bł: 33,4 g S: 1854,3 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)