

Dieta podstawowa

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa	
01.01.		02.01.		03.01.		04.01.		05.01.		06.01.		07.01.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Kasza manna na mleku	300	Jaglanka na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Owsianka na mleku	300
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Polędwica z piersi kurczaka	60	Ser żółty	80	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Pasztet drobiowy	80	Polędwica z indyka	60	Parówki z kurczaka	2	Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem	100
Pomidor	80	Papryka czerwona	80	Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Sałata	15	Papryka czerwona	80		
Banan	120	Jabłko	1	Gruszka	1	Mandarynki	2	Pomidor	80	Banan	1	Ogórek	80
								Pomarańcza	1			Jabłko	1
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa jarzynowa	300	Krupnik	300	Zupa pomidorowa z ryżem	300	Zupa krem z pietruszki z grzankami	300	Zupa dyniowa z warzywami	300	Barszcz czerwony	300	Rosół z makaronem	300
Gulasz wieprzowy duszony	1	Ryba pieczona	100	Pieczone kotlety mielone	100			Zapiekane naleśniki z mięsem	2	Kotlet schabowy	100	Pulpeciki w sosie pomidorowym	100
Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki opiekane	200	Ziemniaki gotowane	200	Risotto z kurczakiem i warzywami	1	Surówka z selera	120	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
Surówka z buraka	120	Mizeria	120	Surówka z marchewki	120					Surówka z kiszonej kapusty	120	Surówka wielowarzynna	120
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Ser twarogowy	80	Jajka faszerowane z koperkiem	2	Pasta warzywna	80	Sałatka z jajkiem, tuńczykiem i kukurydzą	100	Jajecznicza na parze	100	Serek wiejski	200	Szynka wieprzowa, gotowana	60
Miód pszczeli	25	Pomidor z ogórkiem	80	Ogórek konserwowy	80			Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80
Rzodkiewka	80												

Dieta łatwostrawna

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa	
01.01.		02.01.		03.01.		04.01.		05.01.		06.01.		07.01.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Kasza manna na mleku	300	Jaglanka na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Owsianka na mleku	300
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Polędwica z piersi kurczaka	60	Ser żółty	80	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Pasztet drobiowy	80	Polędwica z indyka	60	Parówki z kurczaka	2	Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem	100
Pomidor b/s	80	Papryka czerwona	80	Rzodkiewka b/s	80	Ogórek b/s	80	Salata	15	Papryka czerwona	80		
Banan	120	Jabłko	1	Gruszka	1	Mandarynki	2	Pomidor b/s	80	Banan	1	Ogórek b/s	80
								Pomarańcza	1			Jabłko	1
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa jarzynowa	300	Krupnik	300	Zupa pomidorowa z ryżem	300	Zupa krem z pietruszki z grzankami	300	Zupa dyniowa z warzywami	300	Barszcz czerwony	300	Rosół z makaronem	300
Gulasz wieprzowy duszony	1	Ryba pieczona	100	Pieczone kotlety mielone	100			Zapiekane naleśniki z mięsem	2	Kotlet schabowy	100	Pulpeciki w sosie pomidorowym	100
Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki opiekane	200	Ziemniaki gotowane	200	Risotto z kurczakiem i warzywami	1	Surówka z selera	120	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
Surówka z buraka	120	Mizeria	120	Surówka z marchewki	120					Marchewka z groszkiem, gotowana	120	Surówka wielowarzywna	120
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Ser twarogowy	80	Jajka faszerowane z koperkiem	2	Pasta warzywna	80	Sałatka z jajkiem, tuńczykiem i kukurydzą	100	Jajecznica na parze	100	Serek wiejski	200	Szynka wieprzowa, gotowana	60
Miód pszczeli	25	Pomidor z ogórkiem b/s	80	Ogórek konserwowy b/s	80			Pomidor b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Papryka czerwona	80
Rzodkiewka b/s	80												

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa	
01.01.		02.01.		03.01.		04.01.		05.01.		06.01.		07.01.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Kasza manna na mleku	300	Jaglanka na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300
Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Polędwica z piersi kurczaka	60	Ser żółty	80	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Paszтет drobiowy	80	Polędwica z indyka	60	Parówki z kurczaka	2	Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem	100
Pomidor	80	Papryka czerwona	80	Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Sałata	15	Papryka czerwona	80		
Banan	120	Jabłko	1	Gruszka	1	Mandarynki	2	Pomidor	80	Banan	1	Ogórek	80
								Pomarańcza	1			Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Jogurt naturalny	150	Jogurt owocowy	150	Serek homogenizowany waniliowy	150	Kefir	250	Serek wiejski	200	Maślanka naturalna	250	Jogurt naturalny	150
												Biszkopty	3
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250
Zupa jarzynowa	300	Krupnik	300	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym	300	Zupa krem z pietruszki z grzankami razowymi	300	Zupa dyniowa z warzywami	300	Barszcz czerwony	300	Rosół z makaronem razowym	300
Gulasz wieprzowy duszony	1	Ryba pieczona	100	Pieczone kotlety mielone	100			Zapiekane naleśniki z mięsem (razowe)	2	Kotlet schabowy	100	Pulpeciki w sosie pomidorowym	100
Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki opiekane	200	Ziemniaki gotowane	200	Risotto z kurczakiem i warzywami (ryż brązowy)	1	Surówka z selera	120	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
Surówka z buraka	120	Mizeria	120	Surówka z marchewki	120					Surówka z kapusty kiszzonej	120	Surówka wielowarzywna	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Sok pomidorowy	250	Kisiel z owocami bez cukru	200	Pasta twarożek z rzodkiewką	100	Sok z buraka i jabłka	250	Bananowy koktajl z jabłkiem	200	Sok pomidorowy	250	Zielony koktajl warzywno-owocowy	200
Kolaćja		Kolaćja		Kolaćja		Kolaćja		Kolaćja		Kolaćja		Kolaćja	
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Ser twarogowy	80	Jajka faszerowane z koperkiem	2	Pasta warzywna	80	Sałatka z jajkiem, tuńczykiem i kukurydzą	100	Jajecznica na parze	100	Serek wiejski	200	Szynka wieprzowa, gotowana	60
Dżem	25	Pomidor z ogórkiem	80	Ogórek konserwowy	80			Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80
Rzodkiewka	80												

Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny	
Kanapka z szynką, sałatą i kiełkami	1	Kanapka z serem wiejskim i ogórkiem	1	Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym	1	Kanapka z serem i sałatą	1	Kanapka z jajkiem i szczypiorkiem	1	Kanapka z szynką, sałatą i kiełkami	1	Kanapka z serem wiejskim i ogórkiem	1

Dieta podstawowa

01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.
2193 kcal Białko: 102g Tłuszcz: 60g Węglowodany: 327g Cukry proste: 49g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 31g	2230 kcal Białko: 95g Tłuszcz: 73g Węglowodany: 312g Cukry proste: 51g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 29g	2299 kcal Białko: 95g Tłuszcz: 73g Węglowodany: 346g Cukry proste: 45g Tł. nasycone: 17g Błonnik: 38g	2300 kcal Białko: 122g Tłuszcz: 81g Węglowodany: 346g Cukry proste: 48g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 35g	2320 kcal Białko: 107g Tłuszcz: 74g Węglowodany: 344g Cukry proste: 41g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 31g	2355 kcal Białko: 99g Tłuszcz: 75g Węglowodany: 338g Cukry proste: 47g Tł. nasycone: 16g Błonnik: 30g	2324 kcal Białko: 107g Tłuszcz: 57g Węglowodany: 385g Cukry proste: 50g Tł. nasycone: 17g Błonnik: 32g

Dieta łatwostrawna

01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.
2231 kcal Białko: 105g Tłuszcz: 60g Węglowodany: 330g Cukry proste: 51g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 24g	2268 kcal Białko: 98g Tłuszcz: 73g Węglowodany: 318g Cukry proste: 52g Tł. nasycone: 20g Błonnik: 25g	2320 kcal Białko: 92g Tłuszcz: 81g Węglowodany: 349g Cukry proste: 47g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 31g	2326 kcal Białko: 125g Tłuszcz: 72g Węglowodany: 373g Cukry proste: 49g Tł. nasycone: 20g Błonnik: 33g	2333 kcal Białko: 110g Tłuszcz: 73g Węglowodany: 348g Cukry proste: 42g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 38g	2360 kcal Białko: 103g Tłuszcz: 77g Węglowodany: 341g Cukry proste: 48g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 30g	2339 kcal Białko: 111g Tłuszcz: 57g Węglowodany: 390g Cukry proste: 52g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 31g

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.
2250 kcal Białko: 107g Tłuszcz: 62g Węglowodany: 310g Cukry proste: 45g Tł. nasycone: 17g Błonnik: 40g	2347 kcal Białko: 100g Tłuszcz: 78g Węglowodany: 330g Cukry proste: 48g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 43g	2420 kcal Białko: 128g Tłuszcz: 89g Węglowodany: 341g Cukry proste: 44g Tł. nasycone: 16g Błonnik: 39g	2399 kcal Białko: 119g Tłuszcz: 80g Węglowodany: 344g Cukry proste: 47g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 39g	2400 kcal Białko: 120g Tłuszcz: 89g Węglowodany: 340g Cukry proste: 40g Tł. nasycone: 19g Błonnik: 36g	2390 kcal Białko: 104g Tłuszcz: 78g Węglowodany: 314g Cukry proste: 46g Tł. nasycone: 17g Błonnik: 39g	2401 kcal Białko: 115g Tłuszcz: 61g Węglowodany: 396g Cukry proste: 49g Tł. nasycone: 18g Błonnik: 32g

Dieta podstawowa OCHW

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa						
08.01.		09.01.		10.01.		11.01.		12.01.		13.01.		14.01.						
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie						
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250					
Zupa mleczna z ryżem	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300					
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60					
Chleb razowy	60	Chleb razowy	60	Chleb razowy	60	Chleb razowy	60	Chleb razowy	60	Chleb razowy	60	Chleb razowy	60					
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10					
Jaja gotowane	2 szt.	Szynka z indyka	80	Pasta z ciecierzycy	80	Ser żółty	80	Paszтет warzywny	80	Pasta jajeczna	80	Serek wiejski	200					
Ogórek	80	Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Ogórek	80	Pomidor	80	Ogórek	80					
Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Mandarynka	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Jabłko	1 szt.					
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad						
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250					
Zupa szpinakowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa kalafiorowa	300	Rosół z kury	300	Zupa krem z pietruszki	300	Zupa krem z brokułów	300	Zupa marchewkowa	300					
Potrawka z kurczaka w warzywach i ryżem (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 100g)	1	Makaron drobny (do zupy)	50			Makaron (do zupy)	50	Naleśniki z twarogiem w sosie jogurtowo cytrynowym	2 szt.	Risotto z indykiem i warzywami (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 100g)	1	Grzanki (do zupy)	20	Kotlet schabowy	100			
		Ryba duszona w warzywach z kaszą jęczmienną (ryba 100g, warzywa 120g, kasza 100g)	Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym	100	Kotlety rybne w sosie koperkowym	100	Ziemniaki gotowane					200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Sos koperkowy	15
			Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane					200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
			Surówka z kapusty kiszanej	120	Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Surówka z marchewki					120	Surówka z marchewki	120	Surówka z marchewki	120	Surówka wielowarzywna	120
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja						
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250					
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Placki z jabłkiem	200	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60					
Chleb razowy	60	Chleb razowy	60	Chleb razowy	60			Chleb razowy	60	Chleb razowy	60	Chleb razowy	60	Chleb razowy	60			
Masło	10	Masło	10	Masło	10			Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10			
Parówki drobiowe	2 szt.	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa, gotowana	80	Tarkowana marchewka	80	Polędwica z indyka	60	Szynka wieprzowa	60	Ser żółty	80					
Pomidor z ogórkiem	80	Papryka czerwona	80	Pomidor	80			Pomidor	80	Papryka czerwona	80	Papryka czerwona	80	Rzodkiewka	80			

Dieta łatwostrawna OCHW

Czwartek 08.01.	Piątek 09.01.	Sobota 10.01.	Niedziela 11.01.	Poniedziałek 12.01.	Wtorek 13.01.	Środa 14.01.		
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie		
Herbata z cukrem 250	Herbata z cukrem 250	Kawa zbożowa z cukrem 250	Herbata z cukrem 250	Herbata z cukrem 250	Kawa zbożowa z cukrem 250	Herbata z cukrem 250		
Zupa mleczna z ryżem 300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300	Kasza manna na mleku 300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300	Zupa mleczna z kaszą manną 300	Zupa mleczna z makaronem 300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300		
Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120		
Masło 10	Masło 10	Masło 10	Masło 10	Masło 10	Masło 10	Masło 10		
Jaja gotowane 2 szt.	Szynka z indyka 60	Pasta z ciecierzycy 80	Ser żółty 80	Pasztet warzywny 80	Pasta jajeczna 80	Serek wiejski 200		
Ogórek b/s 80	Pomidor b/s 80	Rzodkiewka b/s 80	Ogórek b/s 80	Ogórek b/s 80	Pomidor b/s 80	Ogórek b/s 80		
Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt.		
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad		
Kompot z cukrem 250	Kompot z cukrem 250	Kompot z cukrem 250	Kompot z cukrem 250	Kompot z cukrem 250	Kompot z cukrem 250	Kompot z cukrem 250		
Zupa szpinakowa 300	Zupa pomidorowa 300	Zupa kalafiorowa 300	Rosół z kury 300	Zupa krem z pietruszki 300	Zupa krem z brokułów 300	Zupa marchewkowa 300		
Potrawka z kurczaka w warzywach i ryżem (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 100g)	Makaron drobny (do zupy) 50		Makaron (do zupy) 50	Naleśniki z twarogiem w sosie jogurtowo-cynamonowym 2 szt.	Grzanki (do zupy) 20	Risotto z indykiem i warzywami (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 100g) 1	Kotlet schabowy 100	
	Ryba duszona w warzywach z kaszą jęczmienną (ryba 100g, warzywa 120g, kasza 100g) 1	Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 100	Kotlety rybne w sosie koperkowym 100		Ziemniaki gotowane 200		Ziemniaki gotowane 200	Ziemniaki gotowane 200
		Ziemniaki gotowane 200	Ziemniaki gotowane 200		Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki 120		Surówka z marchewki 120	Surówka wielowarzywna 120
		Marchewka z groszkiem, gotowana 120	Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki 120		Surówka z marchewki 120		Surówka z marchewki 120	Surówka wielowarzywna 120
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja		
Herbata z cukrem 250	Herbata z cukrem 250	Herbata z cukrem 250	Herbata z cukrem 250	Herbata z cukrem 250	Herbata z cukrem 250	Herbata z cukrem 250		
Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	Placki z jabłkiem 200	Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120	Chleb pszenny 120		
Masło 10	Masło 10	Masło 10		Masło 10	Masło 10	Masło 10		
Parówki drobiowe 2 szt.	Twarożek ze szczypiorkiem 80	Szynka wieprzowa, gotowana 80	Tarkowana marchewka 80	Polędwica z indyka 60	Szynka wieprzowa 60	Ser żółty 80		
Pomidor z ogórkiem b/s 80	Papryka czerwona 80	Pomidor b/s 80		Pomidor b/s 80	Papryka czerwona 80	Rzodkiewka b/s 80		

Parówki drobiowe	2 szt.	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Tarkowana marchewka	80	Polędwica z indyka	60	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Ser żółty	80
Pomidor z ogórkiem	80	Papryka czerwona	80	Pomidor	80			Pomidor	80	Papryka czerwona	80	Pomidor	80
Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny	
Kanapka razowa z serem i sałatą	1	Kanapka razowa z szynką, sałatą i kiełkami	1	Kanapka razowa z białym serem i pomidorem	1	Kanapka razowa z jajkiem i szczypiorkiem	1	Kanapka razowa z serem i ogórkiem	1	Kanapka razowa z białym serem i pomidorem	1	Kanapka razowa z szynką, sałatą i kiełkami	1

Dieta podstawowa

08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.
2331 kcal	2399 kcal	2147 kcal	2397 kcal	2163 kcal	2251 kcal	2353 kcal
Białko: 91g	Białko: 111g	Białko: 93g	Białko: 114g	Białko: 93g	Białko: 100g	Białko: 115g
Tłuszcze: 73g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 66g	Tłuszcze: 65g	Tłuszcze: 76g
Węglowodany: 341g	Węglowodany: 376g	Węglowodany: 334g	Węglowodany: 370g	Węglowodany: 315g	Węglowodany: 332g	Węglowodany: 325g
Cukry proste: 46g	Cukry proste: 52g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 51g
Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 25g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g
Błonnik: 29g	Błonnik: 34g	Błonnik: 39g	Błonnik: 37g	Błonnik: 32g	Błonnik: 24g	Błonnik: 36g

Dieta łatwostrawna

08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.
2369 kcal	2421 kcal	2193 kcal	2422 kcal	2157 kcal	2286 kcal	2392 kcal
Białko: 94g	Białko: 113g	Białko: 98g	Białko: 119g	Białko: 94g	Białko: 103g	Białko: 118g
Tłuszcze: 72g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 65g	Tłuszcze: 64g	Tłuszcze: 75g
Węglowodany: 345g	Węglowodany: 380g	Węglowodany: 388g	Węglowodany: 385g	Węglowodany: 310g	Węglowodany: 334g	Węglowodany: 327g
Cukry proste: 48g	Cukry proste: 54g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 52g
Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 27g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 23g	Tł. nasycone: 23g
Błonnik: 25g	Błonnik: 29g	Błonnik: 36g	Błonnik: 35g	Błonnik: 25g	Błonnik: 25g	Błonnik: 32g

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.
2308 kcal	2366 kcal	2190 kcal	2457 kcal	2255 kcal	2169 kcal	2431 kcal
Białko: 109g	Białko: 117g	Białko: 105g	Białko: 120g	Białko: 98g	Białko: 99g	Białko: 120g
Tłuszcze: 79g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 66g	Tłuszcze: 74g	Tłuszcze: 60g	Tłuszcze: 77g
Węglowodany: 314g	Węglowodany: 363g	Węglowodany: 329g	Węglowodany: 375g	Węglowodany: 323g	Węglowodany: 330g	Węglowodany: 345g
Cukry proste: 44g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 49g
Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 27g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 20g
Błonnik: 35g	Błonnik: 36g	Błonnik: 40g	Błonnik: 39g	Błonnik: 34g	Błonnik: 38g	Błonnik: 37g

Alergeny

08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.
jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler, ryby	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler, ryby	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler

Dieta podstawowa OCHW

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa			
15.01.		16.01.		17.01.		18.01.		19.01.		20.01.		21.01.			
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie			
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250		
Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Owsianka na mleku	300		
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60		
Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60		
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10		
Ser żółty	80	Szynka z indyka	60	Twaróg ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa	80	Paszтет warzywno-drobiowy	80	Ser żółty	200	Szynka z kurczaka	60		
Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Papryka czerwona	80	Pomidor	80	Ogórek	80	Rzodkiewka	80	Pomidor	80		
Owoc cytrusowy	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.		
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad			
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250		
Zupa krem pomidorowo-marchewkowa	300	Krupnik	300	Zupa jarzynowa	300	Rosół z kury	300	Zupa pomidorowa	300	Marchwianka	300	Zupa koperkowa	300		
Kaszotto z kurczakiem	1					Ryba pieczona w sosie koperkowym	100	Gulasz wieprzowy z warzywami	1	Pieczone kotlety mielone	100			Kurczak pieczony z ziemniakami, marchewką i pietruszką	1
		Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	15						
		Mizeria	120			Sos koperkowy	15	Surówka z kapusty kiszzonej	120	Marchewka z groszkiem	120				
						Surówka z buraczków	120			Surówka z selera	120				
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja			
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250		
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60		
Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60		
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10		
Jaja gotowane	2 szt.	Paszтет warzywny	80	Parówki drobiowe	2 szt.	Pasta jajeczna	80	Szynka z kurczaka	80	Szynka wieprzowa	80	Twaróg	80		
Ogórek	80	Pomidor	80	Papryka czerwona	80	Ogórek kiszony	80	Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Miód pszczeleli	25		
												Pomidor	80		

Dieta łatwostrawna OCHW

Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek		Wtorek		Środa					
15.01.		16.01.		17.01.		18.01.		19.01.		20.01.		21.01.					
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie					
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250				
Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Owsianka na mleku	300				
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60				
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10				
Ser żółty	80	Szynka z indyka	60	Twaróg ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa	80	Paszтет warzywno-drobiowy	80	Ser żółty	200	Szynka z kurczaka	60				
Rzodkiewka b/s	80	Ogórek b/s	80	Papryka czerwona b/s	80	Pomidor b/s	80	Ogórek b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Pomidor b/s	80				
Owoc cytrusowy	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.				
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad					
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250				
Zupa krem pomidorowo-marchewkowa	300	Krupnik	300	Zupa jarzynowa	300	Rosół z kury	300	Zupa pomidorowa	300	Marchwianka	300	Zupa koperkowa	300				
Kaszotto z kurczakiem	1					Ryba pieczona w sosie koperkowym	100	Gulasz wieprzowy z warzywami	1	Pieczone kotlety mielone	100			Kurczak pieczony z ziemniakami, marchewką i pietruszką	1	Pieczone placki ziemniaczane	200
		Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200					Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym	100						
		Mizeria	120	Ziemniaki gotowane	200					Sos koperkowy	15	Ziemniaki gotowane	15				
										Surówka z selera	120	Warzywa gotowane	120				
Surówka z buraczków	120																
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja					
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250				
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60				
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10				
Jaja gotowane	2 szt.	Paszтет warzywny	80	Parówki drobiowe	2 szt.	Pasta jajeczna	80	Szynka z kurczaka	80	Szynka wieprzowa	80	Twaróg	80				
Ogórek b/s	80	Pomidor b/s	80	Papryka czerwona b/s	80	Ogórek kiszony b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek b/s	80	Miód pszczeleli	25				
												Pomidor b/s	80				

Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Jaja gotowane	2 szt.	Paszтет warzywny	80	Parówki drobiowe	2 szt.	Pasta jajeczna	80	Szynka z kurczaka	80	Szynka wieprzowa	80	Twaróg	80
Ogórek	80	Pomidor	80	Papryka czerwona	80	Ogórek kiszony	80	Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Pomidor	80
Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny		Posiłek nocny	
Kanapka razowa z szynką, sałatą i ogórkiem	1	Kanapka razowa z serem i ogórkiem	1	Kanapka razowa z jajkiem i szczypiorkiem	1	Kanapka razowa z szynką, sałatą i kiełkami	1	Kanapka razowa z szynką i pomidorem	1	Kanapka razowa z serem i rzodkiewką	1	Kanapka razowa z jajkiem i sałatą	1

Dieta podstawowa

15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.
2423 kcal	2078 kcal	2235 kcal	2399 kcal	2173 kcal	2415 kcal	2380 kcal
Białko: 98g	Białko: 89g	Białko: 97g	Białko: 96g	Białko: 94g	Białko: 89g	Białko: 93g
Tłuszcze: 68g	Tłuszcze: 43g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 66g	Tłuszcze: 59g
Węglowodany: 335g	Węglowodany: 354g	Węglowodany: 354g	Węglowodany: 322g	Węglowodany: 339g	Węglowodany: 346g	Węglowodany: 364g
Cukry proste: 51g	Cukry proste: 42g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 48g
Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 20g
Błonnik: 33g	Błonnik: 32g	Błonnik: 31g	Błonnik: 32g	Błonnik: 30g	Błonnik: 31g	Błonnik: 32g

Dieta łatwostrawna

15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.
2435 kcal	2118 kcal	2273 kcal	2450 kcal	2177 kcal	2480 kcal	2401 kcal
Białko: 96g	Białko: 90g	Białko: 96g	Białko: 95g	Białko: 95g	Białko: 88g	Białko: 92g
Tłuszcze: 67g	Tłuszcze: 42g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 56g	Tłuszcze: 68g	Tłuszcze: 60g
Węglowodany: 321g	Węglowodany: 358g	Węglowodany: 327g	Węglowodany: 326g	Węglowodany: 338g	Węglowodany: 347g	Węglowodany: 367g
Cukry proste: 52g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 50g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 49g
Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g
Błonnik: 30g	Błonnik: 29g	Błonnik: 28g	Błonnik: 29g	Błonnik: 29g	Błonnik: 30g	Błonnik: 30g

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.
2399 kcal	2005 kcal	2247 kcal	2421 kcal	2320 kcal	2437 kcal	2407 kcal
Białko: 99g	Białko: 90g	Białko: 100g	Białko: 101g	Białko: 97g	Białko: 93g	Białko: 96g
Tłuszcze: 70g	Tłuszcze: 45g	Tłuszcze: 67g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 64g
Węglowodany: 342g	Węglowodany: 337g	Węglowodany: 320g	Węglowodany: 357g	Węglowodany: 375g	Węglowodany: 344g	Węglowodany: 350g
Cukry proste: 52g	Cukry proste: 41g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 43g
Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 18g
Błonnik: 35g	Błonnik: 33g	Błonnik: 34g	Błonnik: 33g	Błonnik: 32g	Błonnik: 35g	Błonnik: 34g

Alergeny

15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.
jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, ryby, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, seler, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, seler

Dieta podstawowa OCHW

Czwartek 22.01.	Piątek 23.01.	Sobota 24.01.	Niedziela 25.01.	Poniedziałek 26.01.	Wtorek 27.01.	Środa 28.01.	Czwartek 29.01.	Piątek 30.01.	Sobota 31.01.	Niedziela 01.02.													
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie													
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250		
Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300		
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60
Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Ser żółty	80	Szynka wieprzowa	60	Jaja gotowane	2 szt.	Pasta z szynki	80	Paszтет drobiowy	60	Pasta jajeczna	80	Twarożek ze szczypiorkiem	100	Ser żółty	80	Szynka z indyka	60	Pasta z szynki	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60		
Ogórek	80	Papryka czerwona	80	Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Ogórek i mix sałat	80	Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80	Pomidor	80	Ogórek	80	Ogórek	80
Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Banan	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Jabłko	1 szt.
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa jarzynowa	300	Zupa ogórkowa	300	Krupnik z kaszą	300	Rosół z kury	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa krem z kalafiora	300	Zupa koperkowa	300	Zupa krem z brokułów	300	Zupa marchewkowa	300	Zupa jarzynowa	300	Rosół z kury	300	Rosół z kury	300
Gulasz wieprzowo-warzywny	1	Kotlety rybne	100	Kurczak gotowany w sosie z pietruszki	100	Makaron drobny (do zupy)	50	Makaron (do zupy)	50	Grzanki (do zupy)	20	Ryż (do zupy)	50	Grzanki (do zupy)	50	Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym	100	Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym	1	Makaron (do zupy)	50		
		Sos koperkowy	15	Ziemniaki gotowane	200	Pieczone kotlety mielone	100	Kaszotto z kurczakiem	1	Schab duszony w sosie własnym	100	Pierogi ruskie	200	Gulasz drobiowo-warzywny	1					Ziemniaki gotowane	200	Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym	100
Ziemniaki gotowane	200	Puree ziemniaczane	200			Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200					Surówka z marchewki	120	Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Kasza jęczmienna	200	Surówka z selera i jabłka	120
Surówka z buraka	120	Mizeria	120	Surówka z czerwonej kapusty	120	Surówka z selera	120	Surówka z marchewki	120	Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Kasza jęczmienna	200	Surówka z selera i jabłka	120	Surówka z kapusty kiszzonej	120	Surówka z buraka	120	Surówka z buraka	120	Surówka z buraka	120
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60
Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60	Chleb żytni razowy	60
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Szynka z indyka	60	Twarożek ze szczypiorkiem	100	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Parówki drobiowe	80	Twaróg	100	Miód	25	Szynka z indyka	60	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Parówki drobiowe	80	Pasta jajeczna	80	Jaja gotowane	2 szt.	Twarożek na słodko	80
Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80	Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80	Ogórek	80	Pomidor	80	Ogórek	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80	Papryka czerwona	80

Dieta łatwostrawna OCHW

Czwartek 22.01.	Piątek 23.01.	Sobota 24.01.	Niedziela 25.01.	Poniedziałek 26.01.	Wtorek 27.01.	Środa 28.01.	Czwartek 29.01.	Piątek 30.01.	Sobota 31.01.	Niedziela 01.02.											
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie											
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250		
Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Ser żółty	80	Szynka wieprzowa	60	Jaja gotowane	2 szt.	Pasta z szynki	80	Paszтет drobiowy	60	Pasta jajeczna	80	Twarożek ze szczypiorkiem	100	Ser żółty	80	Szynka z indyka	60	Pasta z szynki	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60
Ogórek b/s	80	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Ogórek b/s i mix салат	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80	Ogórek b/s	80
Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Banan	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Jabłko	1 szt.
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa jarzynowa	300	Zupa ogórkowa	300	Krupnik z kaszą	300	Rosół z kury	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa krem z kalafiora	300	Zupa koperkowa	300	Zupa krem z brokułów	300	Zupa marchewkowa	300	Zupa jarzynowa	300	Rosół z kury	300
Gulasz wieprzowo-warzywny	1	Kotlety rybne	100	Kurczak gotowany w sosie z pietruszki	100	Makaron drobny (do zupy)	50	Makaron (do zupy)	50	Grzanki (do zupy)	20	Ryż (do zupy)	50	Grzanki (do zupy)	20	Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym	100	Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym	1	Makaron drobny (do zupy)	50
		Sos koperkowy	30	Ziemniaki gotowane	200	Pieczone kotlety mielone	100	Kaszotto z kurczakiem	1	Schab duszony w sosie własnym	100	Pierogi ruskie	250	Gulasz drobiowo-wieprzowy z warzywami	1					Ziemniaki gotowane	200
Ziemniaki gotowane	200	Sos pomidorowy	15			Ziemniaki gotowane	200									Ziemniaki gotowane	200				
Surówka z buraka	120	Mizeria	120	Warzywa gotowane	120	Surówka z selera	120			Surówka z marchewki	120	Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Kasza jęczmienna	200	Surówka z selera i jabłka	120	Marchewka z groszkiem	120	Surówka z buraka	120
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60	Chleb pszenny	60
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Szynka z indyka	60	Twarożek ze szczypiorkiem	100	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Parówki drobiowe	80	Twaróg	100	Szynka z indyka	60	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Parówki drobiowe	80	Pasta jajeczna	80	Jaja gotowane	2 szt.	Twarożek na słodko	80
Pomidor b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Ogórek b/s	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka b/s	80												

Dieta z ograniczoną podażą cukrów OCHW

Czwartek 22.01.	Piątek 23.01.	Sobota 24.01.	Niedziela 25.01.	Poniedziałek 26.01.	Wtorek 27.01.	Środa 28.01.	Czwartek 29.01.	Piątek 30.01.	Sobota 31.01.	Niedziela 01.02.													
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie													
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250		
Kasza manna na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z kaszą jęczmienną	300	Wywar warzywny z makaronem	300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi	300	Wywar warzywny z kaszą jęczmienną	300	Kasza manna na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi	300	Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300	Wywar warzywny z kaszą jęczmienną	300	Wywar warzywny z kaszą jęczmienną	300	Wywar warzywny z kaszą jęczmienną	300		
Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120		
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10		
Ser żółty	80	Szynka wieprzowa	60	Jaja gotowane	2 szt.	Pasta z szynki	80	Pasztet drobiowy	60	Pasta jajeczna	80	Twarożek ze szczypiorkiem	100	Ser żółty	80	Szynka z indyka	60	Pasta z szynki	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60		
Ogórek	80	Papryka czerwona	80	Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Ogórek i mix sałat	80	Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80	Pomidor	80	Ogórek	80		
Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Banan	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Jabłko	1 szt.		
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie		
Galaretki owocowa bez cukru	200	Jogurt naturalny	150	Budyń jaglano-bananowy	200	Serek waniliowy	200	Kisiel z owocami bez cukru	200	Jogurt naturalny	150	Bananowy koktajl z jabłkiem	200	Jogurt owocowy	150	Sok pomidorowy	200	Kefir	200	Sok z buraka i jabłka	200		
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad		
Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250
Zupa jarzynowa	300	Zupa ogórkowa	300	Krupnik z kaszą	300	Rosół z kury	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa krem z kalafiora	300	Zupa koperkowa	300	Zupa krem z brokułów	300	Zupa marchewkowa	300	Zupa jarzynowa	300	Rosół z kury	300		
Gulasz wieprzowo-warzywny	1	Kotlety rybne	100	Kurczak gotowany w sosie z pietruszki	100	Makaron razowy (do zupy)	50	Makaron razowy (do zupy)	50	Grzanki razowe (do zupy)	20	Ryż brązowy (do zupy)	50	Grzanki razowe (do zupy)	20	Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym	100	Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym	1	Makaron razowy (do zupy)	50		
		Sos koperkowy	15	Ziemniaki gotowane	200	Pieczone kotlety mielone	100	Kaszotto z kurczakiem	1	Schab duszony w sosie własnym	100	Pierogi ruskie	250	Gulasz drobiowo-wieprzowy z warzywami	1	Ziemniaki gotowane	200	Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym	1	Kasza jęczmienna	200		
		Puree ziemniaczane	200			Sos pomidorowy	15																
Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200																		
Surówka z buraka	120	Mizeria	120	Surówka z czerwonej kapusty	120	Surówka z selera	120			Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Kasza jęczmienna	200	Surówka z selera i jabłka	120	Surówka z kapusty kiszzonej	120	Surówka z buraka	120				
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	
Koktajl bananowy	200	Kisiel z owocami bez cukru	200	Warzywa z dipem jogurtowo-twarogowym	200	Zielony koktajl warzywno-owocowy	200	Jogurt owocowy	150	Galaretki owocowa bez cukru	200	Sok pomidorowy	200	Warzywa z dipem jogurtowo-twarogowym	200	Kanapka razowa z serem i sałatą	1	Budyń jaglano-bananowy	200	Jogurt naturalny	150		
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120	Chleb żytni razowy	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Szynka z indyka	60	Twarożek ze szczypiorkiem	100	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Parówki drobiowe	80	Twaróg	100	Szynka z indyka	60	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Parówki drobiowe	80	Pasta jajeczna	80	Jaja gotowane	2 szt.	Twarożek na słodko	80		
Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80	Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80	Ogórek	80	Pomidor	80	Ogórek	80	Rzodkiewka	80	Papryka czerwona	80		
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	
Kanapka razowa z jajkiem i szczypiorkiem	1	Kanapka razowa z serem i ogórkiem	1	Kanapka razowa z białym serem i pomidorem	1	Kanapka razowa z szynką i sałatą	1	Kanapka razowa z serem i sałatą	1	Kanapka razowa z szynką wieprzową i warzywami	1	Kanapka razowa z jajkiem i szczypiorkiem	1	Kanapka razowa z szynką i ogórkiem	1	Kanapka razowa z szynką wieprzową i warzywami	1	Kanapka razowa z serem i papryką	1	Kanapka razowa z szynką i papryką	1		

Dieta podstawowa

22.01.	23.01.	24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.
2134 kcal	2152 kcal	2168 kcal	2243 kcal	2320 kcal	2279 kcal	2149	2276 kcal	2080 kcal	2226 kcal	2377 kcal
Białko: 100g	Białko: 101g	Białko: 96g	Białko: 100g	Białko: 101g	Białko: 100g	Białko: 85g	Białko: 104g	Białko: 78g	Białko: 97g	Białko: 105g
Tłuszcze: 60g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 66g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 67g	Tłuszcze: 55g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 51g
Węglowodany: 314g	Węglowodany: 324g	Węglowodany: 309g	Węglowodany: 324g	Węglowodany: 348g	Węglowodany: 344g	Węglowodany: 370g	Węglowodany: 306g	Węglowodany: 341g	Węglowodany: 345g	Węglowodany: 361g
Cukry proste: 49g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 50g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 44g
Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 22g
Błonnik: 28g	Błonnik: 28g	Błonnik: 28g	Błonnik: 30g	Błonnik: 31g	Błonnik: 33g	Błonnik: 32g	Błonnik: 29g	Błonnik: 28g	Błonnik: 30g	Błonnik: 31g

Dieta łatwostrawna

22.01.	23.01.	24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.
2172 kcal	2223 kcal	2032 kcal	2380 kcal	2361 kcal	2347 kcal	2188 kcal	2314 kcal	2148 kcal	2284 kcal	2400 kcal
Białko: 103g	Białko: 104g	Białko: 100g	Białko: 103g	Białko: 100g	Białko: 105g	Białko: 88g	Białko: 103g	Białko: 83g	Białko: 99g	Białko: 104g
Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 70g	Tłuszcze: 55g	Tłuszcze: 65g	Tłuszcze: 49g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 54g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 50g
Węglowodany: 318g	Węglowodany: 333g	Węglowodany: 313g	Węglowodany: 327g	Węglowodany: 355g	Węglowodany: 353g	Węglowodany: 373g	Węglowodany: 310g	Węglowodany: 350g	Węglowodany: 348g	Węglowodany: 370g
Cukry proste: 50g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 50g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 45g
Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g
Błonnik: 26g	Błonnik: 24g	Błonnik: 23g	Błonnik: 29g	Błonnik: 29g	Błonnik: 30g	Błonnik: 31g	Błonnik: 27g	Błonnik: 31g	Błonnik: 29g	Błonnik: 29g

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

22.01.	23.01.	24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.
2211 kcal	2227 kcal	2198 kcal	2431 kcal	2369 kcal	2401 kcal	2257 kcal	2377 kcal	2143 kcal	2342 kcal	2423 kcal
Białko: 107g	Białko: 107g	Białko: 103g	Białko: 110g	Białko: 105g	Białko: 108g	Białko: 88g	Białko: 105g	Białko: 87g	Białko: 103g	Białko: 106g
Tłuszcze: 63g	Tłuszcze: 64g	Tłuszcze: 60g	Tłuszcze: 72g	Tłuszcze: 63g	Tłuszcze: 69g	Tłuszcze: 50g	Tłuszcze: 60g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 53g
Węglowodany: 326g	Węglowodany: 327g	Węglowodany: 310g	Węglowodany: 330g	Węglowodany: 347g	Węglowodany: 350g	Węglowodany: 375g	Węglowodany: 321g	Węglowodany: 347g	Węglowodany: 353g	Węglowodany: 359g
Cukry proste: 49g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 51g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 50g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 42g
Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 19g
Błonnik: 30g	Błonnik: 29g	Błonnik: 26g	Błonnik: 31g	Błonnik: 33g	Błonnik: 35g	Błonnik: 33g	Błonnik: 31g	Błonnik: 32g	Błonnik: 33g	Błonnik: 32g