

Dieta podstawowa OCHW

Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela			
02.02.		03.02.		04.02.		05.02.		06.02.		07.02.		08.02.			
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	Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z kaszą manną	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		
Pasta rybna	80	Szynka z indyka	60	Parówki drobiowe	80	Ser żółty	80	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa	60	Szynka drobiowa	60		
Ogórek	80	Rzodkiewka	80	Pomidor	80	Ogórek konserwowy	80	Rzodkiewka	80	Ogórek i mix sałat	80	Pomidor	80		
Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Owoc cytrusowy	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 pomidorowa	300	Zupa krem z białych warzyw	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa krem z marchewki	300	Zupa ziemniaczana	300	Zupa ogórkowa	300	Rosół z kury	300		
Makaron (do zupy)	50	Grzanki	20	Udka pieczone w sosie jogurtowym	100	Pierogi z mięsem	250	Ryba pieczona	100	Schab duszony w sosie własnym	100	Makaron (do zupy)	50		
Pulpety z indyka w sosie koperkowym	100	Potrawka z kurczaka z warzywami i ryżem	1	Ziemniaki gotowane	200							Sos pomidorowy	30	Roladka drobiowa w sosie pietruszkowym	100
Ziemniaki gotowane	200											Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
Surówka z buraczków	120							Surówka z marchewki	120	Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Surówka wielowarzywna	120	Surówka z selera i jabłka	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		
Szynka wieprzowa	60	Twarożek na słodko	80	Jaja gotowane	2 szt.	Pasta z szynki	80	Szynka z indyka	60	Pasta jajeczna	80	Ser twarogowy	100		
												Miód	25		
Sałata liście	15	Papryka czerwona	80	Ogórek	80	Papryka czerwona	80	Sałata liście	15	Papryka czerwona	80	Ogórek	80		

Dieta łatwostrawna OCHW

Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela	
02.02.		03.02.		04.02.		05.02.		06.02.		07.02.		08.02.	
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	Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z kaszą manną	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
Pasta rybna	80	Szynka z indyka	60	Parówki drobiowe	80	Ser żółty	80	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa	60	Szynka drobiowa	60
Ogórek b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Pomidor b/s	80	Ogórek konserwowy b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Ogórek b/s i mix sałat	80	Pomidor b/s	80
Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Owoc cytrusowy	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 pomidorowa	300	Zupa krem z białych warzyw	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa krem z marchewki	300	Zupa ziemniaczana	300	Zupa ogórkowa	300	Rosół z kury	300
Makaron (do zupy)	50	Grzanki	20	Udka pieczone w sosie jogurtowym	100	Pierogi z mięsem	250	Ryba pieczona	100	Schab duszony w sosie własnym	100	Makaron (do zupy)	50
Pulpety z indyka w sosie koperkowym	100	Potrawka z kurczaka z warzywami i ryżem	1	Ziemniaki gotowane	200							Sos pomidorowy	30
Ziemniaki gotowane	200							Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200
Surówka z buraczków	120			Surówka z marchewki	120			Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	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
Szynka wieprzowa	60	Twarożek na słodko	80	Jaja gotowane	2 szt.	Pasta z szynki	80	Szynka z indyka	60	Pasta jajeczna	80	Ser twarogowy	100
												Miód	25
Salata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek b/s	80	Warzywa gotowane	80	Salata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek b/s	80

Dieta z ograniczoną podażą cukrów OCHW

Poniedziałek 02.02.	Wtorek 03.02.	Środa 04.02.	Czwartek 05.02.	Piątek 06.02.	Sobota 07.02.	Niedziela 08.02.									
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	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250		
Kasza manna na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi	300	Wywar warzywny z kaszą jęczmienną	300	Wywar warzywny z ryżem	300	Wywar warzywny z makaronem	300	Wywar warzywny z kaszą manną	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		
Pasta rybna	80	Szynka z indyka	60	Parówki drobiowe	80	Ser żółty	80	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa	60	Szynka drobiowa	60		
Ogórek	80	Rzodkiewka	80	Pomidor	80	Ogórek konserwowy	80	Rzodkiewka	80	Ogórek i mix sałat	80	Pomidor	80		
Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.		
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie									
Kisiel z owocami bez cukru	200	Jogurt owocowy	150	Galaretka owocowa bez cukru	200	Kefir	200	Sok pomidorowy	200	Jogurt naturalny	150	Koktajl warzywno-owocowy	200		
										Biszkopty	15				
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 pomidorowa	300	Zupa krem z białych warzyw	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa krem z marchewki	300	Zupa ziemniaczana	300	Zupa ogórkowa	300	Rosół z kury	300		
Makaron razowy (do zupy)	50	Grzanki razowe (do zupy)	20	Udka pieczone	100	Pierogi z mięsem razowe	250	Ryba pieczona	100	Schab duszony w sosie własnym	100	Makaron razowy (do zupy)	50		
Pulpety z indyka w sosie koperkowym	100	Potrawka z kurczaka z warzywami i brązowym ryżem	1	Ziemniaki gotowane	200			Sos pomidorowy	30			Roladka drobiowa w sosie pietruszkowym	100		
Ziemniaki gotowane	200							Ziemniaki gotowane	200			Kasza jęczmienna	200		
Surówka z buraczków	120							Surówka z marchewki	120			Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Surówka wielowarzywna	120
Podwieczorek	Podwieczorek					Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek					
Maślanka	200	Sok z buraka i jabłka	200	Koktajl bananowy	200	Warzywa z dipem jogurtowym	200	Jogurt owocowy	150	Galaretka owocowa bez cukru	200	Serek waniliowy	200		
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		
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		
Szynka wieprzowa	60	Twarożek na słodko	80	Jaja gotowane	2 szt.	Pasta z szynki	80	Szynka z indyka	60	Pasta jajeczna	80	Ser twarogowy	100		
												Miód	25		
Sałata liście	15	Papryka czerwona	80	Ogórek	80	Papryka czerwona	80	Sałata liście	15	Papryka czerwona	80	Ogórek	80		
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny									
Kanapka razowa z jajkiem i szczypiorkiem	1	Kanapka razowa z szynką wieprzową i pomidorem	1	Kanapka razowa z szynką drobiową i sałatą	1	Kanapka razowa z białym serem i pomidorem	1	Kanapka razowa z serem i ogórkiem	1	Kanapka razowa z szynką drobiową i rzodkiewką	1	Kanapka razowa z serem i ogórkiem kiszonym	1		

Dieta podstawowa

02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.
2259 kcal	2363 kcal	2332 kcal	2303 kcal	2000 kcal	2254 kcal	2240 kcal
Białko: 100g	Białko: 104g	Białko: 95g	Białko: 96g	Białko: 78g	Białko: 106g	Białko: 101g
Tłuszcze: 63g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 75g	Tłuszcze: 73g	Tłuszcze: 49g	Tłuszcze: 64g	Tłuszcze: 53g
Węglowodany: 317g	Węglowodany: 351g	Węglowodany: 320g	Węglowodany: 336g	Węglowodany: 330g	Węglowodany: 332g	Węglowodany: 337g
Cukry proste: 43g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 42g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 40g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 43g
Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 23g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 22g
Błonnik: 27g	Błonnik: 26g	Błonnik: 30g	Błonnik: 31g	Błonnik: 25g	Błonnik: 27g	Błonnik: 24g

Dieta łatwostrawna

02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.
2297 kcal	2401 kcal	2370 kcal	2341 kcal	2011 kcal	2292 kcal	2278 kcal
Białko: 98g	Białko: 102g	Białko: 94g	Białko: 94g	Białko: 77g	Białko: 105g	Białko: 99g
Tłuszcze: 63g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 78g	Tłuszcze: 73g	Tłuszcze: 50g	Tłuszcze: 64g	Tłuszcze: 53g
Węglowodany: 320g	Węglowodany: 354g	Węglowodany: 323g	Węglowodany: 340g	Węglowodany: 338g	Węglowodany: 335g	Węglowodany: 340g
Cukry proste: 45g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 42g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 45g
Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 24g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g
Błonnik: 24g	Błonnik: 23g	Błonnik: 29g	Błonnik: 29g	Błonnik: 23g	Błonnik: 25g	Błonnik: 23g

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.
2397 kcal	2453 kcal	2400 kcal	2399 kcal	2103 kcal	2350 kcal	2342 kcal
Białko: 104g	Białko: 104g	Białko: 102g	Białko: 99g	Białko: 82g	Białko: 107g	Białko: 102g
Tłuszcze: 67g	Tłuszcze: 68g	Tłuszcze: 80g	Tłuszcze: 76g	Tłuszcze: 55g	Tłuszcze: 68g	Tłuszcze: 57g
Węglowodany: 323g	Węglowodany: 360g	Węglowodany: 329g	Węglowodany: 342g	Węglowodany: 339g	Węglowodany: 333g	Węglowodany: 341g
Cukry proste: 44g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 40g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 44g
Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 25g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 23g
Błonnik: 26g	Błonnik: 26g	Błonnik: 32g	Błonnik: 32g	Błonnik: 27g	Błonnik: 28g	Błonnik: 26g

Alergeny

02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.
jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, ryby	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, ryby	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, seler, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten

Dieta podstawowa OCHW

Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela	
09.02.		10.02.		11.02.		12.02.		13.02.		14.02.		15.02.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Kakao	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	Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	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
Jaja gotowane	2 szt.	Parówki drobiowe	80	Pasta z szynki	80	Ser żółty	80	Paszтет warzywny	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Twarożek z ziołami	80
Ogórek	80	Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Pomidor	80	Ogórek	80	Pomidor	80	Ogórek	80
Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Owoc cytrusowy	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 jarzynowa z ziemniakami	300	Zupa krem porowo-kalafiorowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa pieczarkowa	300	Zupa krem z pietruszki	300	Barszcz czerwony	300	Rosół z kury	300
Spaghetti z mięsem mielonym	1	Grzanki (do zupy)	20	Makaron (do zupy)	50	Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą	1	Grzanki (do zupy)	20	Kotlety z piersi kurczaka	100	Makaron drobny (do zupy)	50
		Schab duszony w sosie pomidorowym	100	Kotlety mięsno-warzywne	100			Kotlety rybne	100			Indyk gotowany	100
		Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki puree	200			Sos koperkowy	30			Sos pietruszkowy	30
		Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Surówka z kapusty kiszzonej	120			Surówka z buraczków	120	Surówka z białej kapusty	120	Surówka z marchewki i jabłka	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
Szynka drobiowa	60	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Polędwica sopocka	60	Polędwica z indyka	60	Pasta jajeczna	80	Paszтет drobiowy	80
Salata liście	15	Papryka	80	Ogórek	80	Ogórek konserwowy	80	Rzodkiewka	80	Papryka	80	Rzodkiewka	80

Dieta łatwostrawna OCHW

Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela	
09.02.		10.02.		11.02.		12.02.		13.02.		14.02.		15.02.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Kakao	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	Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Kasza manna na mleku	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
Jaja gotowane	2 szt.	Parówki drobiowe	80	Pasta z szynki	80	Ser żółty	80	Pasztet warzywny	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Twarożek z ziołami	80
Ogórek b/s	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Pomidor b/s	80	Ogórek b/s	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.	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 jarzynowa z ziemniakami	300	Zupa krem porowo-kalafiorowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa pieczarkowa	300	Zupa krem z pietruszki	300	Barszcz czerwony	300	Rosół z kury	300
Spaghetti z mięsem mielonym	1	Grzanki (do zupy)	20	Makaron (do zupy)	50	Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą	1	Grzanki (do zupy)	20	Kotlety z piersi kurczaka	100	Makaron drobny (do zupy)	50
		Schab duszony w sosie pomidorowym	100	Kotlety mięsno-warzywne	100			Kotlety rybne	100			Indyk gotowany	100
		Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki puree	200			Sos koperkowy	30			Sos pietruszkowy	30
Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Warzywa gotowane	120	Surówka z buraczków	120			Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki puree	200
										Surówka z białej kapusty	120	Surówka z marchewki i jabłka	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
Szynka drobiowa	60	Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Półdewica sopocka	60	Półdewica z indyka	60	Pasta jajeczna	80	Pasztet drobiowy	80
Salata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek b/s	80	Ogórek konserwowy b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Warzywa gotowane	80	Rzodkiewka b/s	80

Dieta z ograniczoną podażą cukrów OCHW

Poniedziałek 09.02.	Wtorek 10.02.	Środa 11.02.	Czwartek 12.02.	Piątek 13.02.	Sobota 14.02.	Niedziela 15.02.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Herbata bez cukru 250	Herbata bez cukru 250	Kawa zbożowa bez cukru 250	Kakao bez cukru 250	Herbata bez cukru 250	Kawa zbożowa bez cukru 250	Herbata bez cukru 250
Wywar warzywny z ryżem brązowym 300	Wywar warzywny z kaszą jęczmienną 300	Wywar warzywny z kaszą manną 300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi 300	Kasza manna na wywarze warzywnym 300	Wywar warzywny z makaronem razowym 300	Owsianka na wywarze warzywnym 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
Jaja gotowane 2 szt.	Parówki drobiowe 80	Pasta z szynki 80	Ser żółty 80	Paszтет warzywny 80	Szynka wieprzowa, gotowana 60	Twarożek z ziołami 80
Ogórek 80	Pomidor 80	Rzodkiewka 80	Pomidor 80	Ogórek 80	Pomidor 80	Ogórek 80
Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Owoc cytrusowy 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt.
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Galaretka owocowa bez cukru 200	Jogurt owocowy 150	Kisiel z owocami bez cukru 200	Koktajl bananowy 200	Galaretka owocowa bez cukru	Jogurt naturalny 150	Koktajl warzywno-owocowy 200
					Biszkopty 15	
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 z ziemniakami 300	Zupa krem porowo-kalafiorowa 300	Zupa pomidorowa 300	Zupa pieczarkowa 300	Zupa krem z pietruszki 300	Barszcz czerwony 300	Rosół z kury 300
Spaghetti z mięsem mielonym 1	Grzanki razowe (do zupy) 20	Makaron razowy (do zupy) 50	Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą 1	Grzanki razowe (do zupy) 20	Kotlety z piersi kurczaka 100	Makaron razowy (do zupy) 50
	Schab duszony w sosie pomidorowym 100	Kotlety mięsno-warzywne 100		Kotlety rybne 100		Indyk gotowany 100
	Ziemniaki gotowane 200	Ziemniaki puree 200		Sos koperkowy 30		Sos pietruszkowy 30
	Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki 120	Surówka z kapusty kiszzonej 120		Surówka z buraczków 120		Ziemniaki gotowane 200
				Surówka z białej kapusty 120	Surówka z marchewki i jabłka 120	Surówka wielowarzywna 120
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny 150	Sok pomidorowy 200	Kefir 200	Sok z buraka i jabłka	Serek wiejski 200	Budyń 200	Maślanka 200
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
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
Szynka drobiowa 60	Twarożek ze szczypiorkiem 80	Szynka wieprzowa, gotowana 60	Półędwica sopocka 60	Półędwica z indyka 60	Pasta jajeczna 80	Paszтет drobiowy 80
Salata liście 15	Papryka 80	Ogórek 80	Ogórek konserwowy 80	Rzodkiewka 80	Papryka 80	Rzodkiewka 80
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Kanapka razowa z białym serem i pomidorem 1	Kanapka razowa z szynką wieprzową i sałatą 1	Kanapka razowa z jajkiem i szczypiorkiem 1	Kanapka razowa z szynką drobiową i rzodkiewką 1	Kanapka razowa z serem i ogórkiem 1	Kanapka razowa z szynką wieprzową i pomidorem 1	Kanapka razowa z jajkiem i ogórkiem 1

Dieta podstawowa

09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.
2249 kcal	2253 kcal	2159 kcal	2280 kcal	2055 kcal	2168 kcal	2278 kcal
Białko: 86g	Białko: 92g	Białko: 89g	Białko: 91g	Białko: 82g	Białko: 87g	Białko: 93g
Tłuszcze: 65g	Tłuszcze: 71g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 71g	Tłuszcze: 50g	Tłuszcze: 50g	Tłuszcze: 67g
Węglowodany: 347g	Węglowodany: 327g	Węglowodany: 320g	Węglowodany: 311g	Węglowodany: 329g	Węglowodany: 335g	Węglowodany: 326g
Cukry proste: 44g	Cukry proste: 41g	Cukry proste: 42g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 45g
Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 16g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 20g
Błonnik: 31g	Błonnik: 29g	Błonnik: 33g	Błonnik: 31g	Błonnik: 32g	Błonnik: 33g	Błonnik: 29g

Dieta łatwostrawna

09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.
2348 kcal	2291 kcal	2197 kcal	2318 kcal	2093 kcal	2206 kcal	2321 kcal
Białko: 85g	Białko: 91g	Białko: 87g	Białko: 89g	Białko: 80g	Białko: 85g	Białko: 92g
Tłuszcze: 66g	Tłuszcze: 73g	Tłuszcze: 64g	Tłuszcze: 72g	Tłuszcze: 53g	Tłuszcze: 52g	Tłuszcze: 68g
Węglowodany: 350g	Węglowodany: 331g	Węglowodany: 324g	Węglowodany: 314g	Węglowodany: 333g	Węglowodany: 337g	Węglowodany: 329g
Cukry proste: 45g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 47g
Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 21g
Błonnik: 29g	Błonnik: 27g	Błonnik: 31g	Błonnik: 29g	Błonnik: 30g	Błonnik: 32g	Błonnik: 28g

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.
2425 kcal	2351 kcal	2251 kcal	2425 kcal	2157 kcal	2314 kcal	2399 kcal
Białko: 90g	Białko: 95g	Białko: 91g	Białko: 94g	Białko: 87g	Białko: 90g	Białko: 95g
Tłuszcze: 67g	Tłuszcze: 75g	Tłuszcze: 65g	Tłuszcze: 74g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 55g	Tłuszcze: 71g
Węglowodany: 365g	Węglowodany: 343g	Węglowodany: 341g	Węglowodany: 331g	Węglowodany: 352g	Węglowodany: 349g	Węglowodany: 339g
Cukry proste: 44g	Cukry proste: 42g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 49g
Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 22g
Błonnik: 34g	Błonnik: 30g	Błonnik: 35g	Błonnik: 34g	Błonnik: 34g	Błonnik: 35g	Błonnik: 32g

Alergeny

09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.
jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, ryby	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, selr, gluten

Dieta podstawowa OCHW

Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela	
16.02.		17.02.		18.02.		19.02.		20.02.		21.02.		22.02.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Kakao	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z ryżem	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
Pasztet drobiowy	80	Twarożek z warzywami	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Ser żółty	80	Szynka z indyka	60	Pasta twarogowo-jajeczna	80	Półdewica sopocka	60
Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Salata liście	20	Papryka czerwona	80	Pomidor	80	Ogórek	80
Banan	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Banan	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 ogórkowa	300	Zupa gulaszowa z wkładką mięsną	300	Zupa buraczkowa	300	Zupa z kapustą, marchewką i brokułem	300	Krupnik z kaszą	300	Zupa krem z białych warzyw	300	Rosół z kury	300
Risotto z kurczakiem i warzywami	1	Naleśniki z serem	2 szt.	Schab duszony w sosie własnym	100	Makaron (do zupy)	50	Ryba smażona	100	Grzanki (do zupy)	20	Makaron drobny (do zupy)	50
						Roladka drobiowa	100			Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym	1	Kotlet schabowy	100
						Sos pietruszkowy	30						
		Sos jogurtowo - cynamonowy	30	Ziemniaki gotowane	200	Kasza jęczmienna	200	Ziemniaki gotowane	200	Surówka wielowarzywna	120	Mizeria	120
Surówka z marchewki	120	Surówka z buraka	120	Surówka z selera i jabłka	120	Surówka z białej kapusty	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.	Parówki drobiowe	80	Sałatka makaronowa z jajkiem i brokułem	200	Pasta z szynki	80	Twaróg	100	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Ser żółty	80
Salata liście	20	Pomidor	80			Pomidor	80	Rzodkiewka	80				

Dieta łatwostrawna OCHW

Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela	
16.02.		17.02.		18.02.		19.02.		20.02.		21.02.		22.02.	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Kakao	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z kaszą manną	300	Zupa mleczna z ryżem	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
Pasztet drobiowy	80	Twarożek z warzywami	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Ser żółty	80	Szynka z indyka	60	Pasta twarogowo-jajeczna	80	Półdewica sopocka	60
Pomidor b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Ogórek b/s	80	Salata liście	20	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80	Ogórek b/s	80
Banan	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Banan	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 ogórkowa	300	Zupa gulaszowa z wkładką mięsną	300	Zupa buraczkowa	300	Zupa z kapustą, marchewką i brokułem	300	Krupnik z kaszą	300	Zupa krem z białych warzyw	300	Rosół z kury	300
Risotto z kurczakiem i warzywami	1	Naleśniki z serem	2 szt.	Schab duszony w sosie własnym	100	Makaron (do zupy)	50	Ryba smażona	100	Grzanki (do zupy)	20	Makaron drobny (do zupy)	50
						Roladka drobiowa	100			Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym	1	Kotlet schabowy	100
						Sos pietruszkowy	30					Sos pomidorowy	30
		Sos jogurtowo - cynamonowy	30	Ziemniaki gotowane	200	Kasza jęczmienna	200	Ziemniaki gotowane	200	Surówka wielowarzywna	120	Mizeria	120
		Surówka z marchewki	120	Surówka z buraka	120	Surówka z selera i jabłka	120	Surówka z białej kapusty	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
Jaja gotowane	2 szt.	Parówki drobiowe	80	Salatka makaronowa z jajkiem i brokułem	200	Pasta z szynki	80	Twaróg	100	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Ser żółty	80
								Miód	25				
Salata liście	20	Pomidor b/s	80			Pomidor b/s	80	Rzodkiewka b/s	80	Ogórek b/s	80	Pomidor b/s	80

Dieta z ograniczoną podażą cukrów OCHW

Poniedziałek 16.02.	Wtorek 17.02.	Środa 18.02.	Czwartek 19.02.	Piątek 20.02.	Sobota 21.02.	Niedziela 22.02.															
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie															
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Kakao bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250								
Kasza manna na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z kaszą jęczmienną	300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi	300	Wywar warzywny z makaronem	300	Owsianka na wywarze warzywnym	300	Kasza manna na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z brązowym ryżem	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								
Paszтет drobiowy	80	Twarożek z warzywami	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Ser żółty	80	Szynka z indyka	60	Pasta twarogowo-jajeczna	80	Polędwica sopocka	60								
Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Salata liście	20	Papryka czerwona	80	Pomidor	80	Ogórek	80								
Banan	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Owoc cytrusowy	1 szt.	Banan	1 szt.	Jabłko	1 szt.								
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie															
Warzywa z dipem jogurtowym	200	Galaretka owocowa bez cukru	200	Jogurt owocowy	150	Sok pomidorowy	200	Koktajl warzywno - owocowy	200	Serek homogenizowany	200	Kisiel z owocami bez cukru	200								
										Biszkopty	15										
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 ogórkowa	300	Zupa gulaszowa z wkładką mięsną	300	Zupa buraczkowa	300	Zupa z kapustą, marchewką i brokułem	300	Krupnik z kaszą	300	Zupa krem z białych warzyw	300	Rosół z kury	300								
Risotto z kurczakiem i warzywami	1	Naleśniki z serem razowe	2 szt.	Schab duszony w sosie własnym	100	Makaron razowy (do zupy)	50	Ryba smażona	100	Grzanki razowe (do zupy)	20	Makaron razowy z kurczakiem w sosie pomidorowym	1	Makaron razowy (do zupy)	50						
						Roladka drobiowa	100							Kotlet schabowy	100						
						Sos pietruszkowy	30							Sos pomidorowy	30	Puree ziemniaczne z koperkiem	200				
		Sos jogurtowo - cynamonowy	30	Ziemniaki gotowane	200	Kasza jęczmienna	200	Ziemniaki gotowane	200	Surówka z marchewki	120	Surówka z buraka	120	Surówka z selera i jabłka	120	Surówka z białej kapusty	120	Surówka wielowarzywna	120	Mizeria	120
		Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek													
Sok z buraka i jabłka	200	Maślanka	200	Budyń	200	Owsianka na jogurcie	200	Kisiel z owocami bez cukru	200	Kefir	200	Serek wiejski	200								
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								
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.	Parówki drobiowe	80	Salatka makaronowa z jajkiem i brokułem	200	Pasta z szynki	80	Twaróg	100	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Ser żółty	80								
Salata liście	20	Pomidor	80			Pomidor	80	Rzodkiewka	80					Ogórek	80						
Pomidor	80	Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Salata liście	20	Papryka czerwona	80	Pomidor	80	Ogórek	80								
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny															
Kanapka razowa z szynką wieprzową i ogórkiem	1	Kanapka razowa z serem i rzodkiewką	1	Kanapka razowa z szynką drobiową i papryką	1	Kanapka razowa z białym serem i pomidorem	1	Kanapka razowa z jajkiem i szczyptorkiem	1	Kanapka razowa z paszтетem i pomidorem	1	Kanapka razowa z szynką z indyka i salata	1								

Dieta podstawowa

16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.
2113 kcal	2235 kcal	2250 kcal	2360 kcal	2194 kcal	2231 kcal	2245 kcal
Białko: 90g	Białko: 89g	Białko: 87g	Białko: 88g	Białko: 84g	Białko: 85g	Białko: 86g
Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 60g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 56g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 60g
Węglowodany: 316g	Węglowodany: 319g	Węglowodany: 317g	Węglowodany: 319g	Węglowodany: 315g	Węglowodany: 320g	Węglowodany: 313g
Cukry proste: 41g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 47g
Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 19g
Błonnik: 26g	Błonnik: 24g	Błonnik: 22g	Błonnik: 21g	Błonnik: 23g	Błonnik: 24g	Błonnik: 25g

Dieta łatwostrawna

16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.
2151 kcal	2250 kcal	2318 kcal	2390 kcal	2232 kcal	2299 kcal	2315 kcal
Białko: 89g	Białko: 88g	Białko: 86g	Białko: 86g	Białko: 83g	Białko: 83g	Białko: 85g
Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 63g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 61g
Węglowodany: 320g	Węglowodany: 322g	Węglowodany: 320g	Węglowodany: 322g	Węglowodany: 317g	Węglowodany: 323g	Węglowodany: 316g
Cukry proste: 43g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 46g	Cukry proste: 49g
Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 22g	Tł. nasycone: 20g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 20g
Błonnik: 24g	Błonnik: 22g	Błonnik: 20g	Błonnik: 20g	Błonnik: 21g	Błonnik: 22g	Błonnik: 23g

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.
2259 kcal	2315 kcal	2370 kcal	2451 kcal	2321 kcal	2349 kcal	2401 kcal
Białko: 94g	Białko: 93g	Białko: 91g	Białko: 92g	Białko: 89g	Białko: 87g	Białko: 91g
Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 63g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 63g
Węglowodany: 339g	Węglowodany: 341g	Węglowodany: 331g	Węglowodany: 326g	Węglowodany: 320g	Węglowodany: 326g	Węglowodany: 319g
Cukry proste: 39g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 47g
Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 21g
Błonnik: 28g	Błonnik: 26g	Błonnik: 25g	Błonnik: 24g	Błonnik: 26g	Błonnik: 29g	Błonnik: 28g

Alergeny

16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.
jaja, soja, mleko i produkty pochodne, seler, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, seler, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, ryby	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten

Dieta podstawowa OCHW

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	
23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.	
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	
Herbata z cukrem	Herbata z cukrem	Kawa zbożowa z cukrem	Kakao	Herbata z cukrem	Kawa zbożowa z cukrem	Herbata z cukrem	Herbata z cukrem	Kawa zbożowa z cukrem	Herbata z cukrem	
Zupa mleczna z kaszą manną	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	Zupa mleczna z makaronem	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	Zupa mleczna z ryżem	Zupa mleczna z kaszą jaglaną	Kasza manna na mleku	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	Owsianka na mleku	
Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	
Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	
Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	
Twarożek ze szczypiorkiem	Szynka wieprzowa, gotowana	Jaja gotowane	Pasta z szynki	Ser topiony	Szynka drobiowa	Pasta twarogowo-jajeczna	Pasztet drobiowy	Szynka wieprzowa, gotowana	Twarożek z ziołami	
Rzodkiewka	Ogórek	Pomidor	Ogórek	Pomidor	Sałata liście	Rzodkiewka	Ogórek	Sałata liście	Rzodkiewka	
Jabłko		Banan		Owoc cytrusowy		Jabłko		Banan		
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	
Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	
Zupa kalafiorowa z ziemniakami	Zupa ziemniaczana	Zupa krem z pietruszki	Zupa pomidorowa	Zupa fasolowa	Zupa koperkowa	Rosół z kury	Barszcz biały	Żurek	Zupa szpinakowa z ryżem	
Pierogi z mięsem (gotowane)	Roladka drobiowa (pieczona)	Grzanki (do zupy)	Makaron (do zupy)	Ryba gotowana na parze	Gulasz drobiowo-wieprzowy	Makaron (do zupy)		Kaszotto z kurczakiem, szpinakiem, kapustą i porem	Udka pieczone w sosie jogurtowym	Gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym
		Indyk gotowany	Pieczone kotlety mielone			Pieczone pulpety drobiowe				
	Sos pomidorowy	Sos pietruszkowy	Sos koperkowy	Sos pomidorowy	Ryż	Sos koperkowy	Ziemniaki gotowane		Ziemniaki gotowane	Ziemniaki gotowane
	Kasza gryczana	Ziemniaki gotowane	Ziemniaki gotowane	Ziemniaki gotowane		Ziemniaki gotowane				
Surówka z selera	Surówka z białej kapusty	Surówka z pora i groszku	Marchewka z groszkiem, gotowana	Surówka z marchewki i jabłka	Surówka z buraka	Mizeria		Surówka wielowarzywna	Surówka z selera i jabłka	
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
Herbata z cukrem	Herbata z cukrem	Herbata z cukrem	Herbata z cukrem	Herbata z cukrem	Herbata z cukrem	Herbata z cukrem	Herbata z cukrem	Herbata z cukrem	Herbata z cukrem	
Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	Chleb pszenny	
Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	Chleb żytni razowy	
Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	Masło	
Szynka z indyka	Ser żółty	Szynka wieprzowa, gotowana	Twarożek na słodko z pomarańczą	Polegiewka sopocka	Parówki drobiowe	Szynka z indyka	Ser twarogowy, półtłusty	Jaja gotowane	Szynka drobiowa	
Pomidor	Sałata liście	Rzodkiewka	Papryka	Rzodkiewka	Pomidor	Sałata liście	Miód	Pomidor	Sałata liście	

Dieta łatwostrawna OCHW

Poniedziałek	Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota		Niedziela		Poniedziałek	Wtorek		Środa			
23.02	24.02		25.02		26.02		27.02		28.02		01.03.		02.03.		03.03.		04.03.		
Śniadanie	Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	Śniadanie		Śniadanie			
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Kakao	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 kaszą manną	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Zupa mleczna z kaszą jaglaną	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	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	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Twarożek ze szczypiorkiem	80	Szynka wieprzowa, gotowana	80	Jaja gotowane	2 szt.	Pasta z szynki	80	Ser topiony	80	Szynka drobiowa	60	Pasta twarogowo-jajeczna	80	Pasztecik drobiowy	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Twarożek z ziołami	80
Rzodkiewka b/s	80	Ogórek b/s	80	Pomidor b/s	80	Ogórek b/s	80	Pomidor b/s	80	Sałata liście	20	Rzodkiewka b/s	80	Ogórek b/s	80	Sałata liście	20	Rzodkiewka b/s	80
Jabłko	1 szt.		80	Banan	1 szt.		80	Owoc cytrusowy	1 szt.		80	Jabłko	1 szt.		80	Banan	1 szt.		80
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
Zupa kalafiorowa z ziemniakami	300 50	Zupa ziemniaczana	300	Zupa krem z pietruszki	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa fasolowa	300	Zupa koperkowa	300	Rosół z kury	300	Barszcz biały	300	Żurek	300	Zupa szpinakowa z ryżem	300 50
Pierogi z mięsem (gotowane)	200	Roladka drobiowa (pieczona)	100	Grzanki (do zupy)	20	Makaron (do zupy)	50	Ryba gotowana na parze	100	Gulasz drobiowo-wieprzowy	1	Makaron (do zupy)	50			Kaszotto z kurczakiem, szpinakiem, kapustą i porem	1	Udka pieczone w sosie jogurtowym	100 30
			Indyk gotowany	100	Pieczone kotlety mielone	100	Pieczone pulpety drobiowe					100	Sos koperkowy	30					
		Sos pomidorowy	30	Sos pietruszkowy	30	Sos koperkowy	30	Sos pomidorowy	30	Ryż	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200
Surówka z selera	120	Warzywa gotowane	120	Surówka z pora i groszku	120	Marchewka z groszkiem, gotowana	120	Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z buraka	120	Mizeria	120	Surówka wielowarzywna	120	Surówka z selera i jabłka	120	120	120
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
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	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	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Szynka z indyka	60	Ser żółty	80	Szynka wieprzowa, gotowana	80	Twarożek na słodko z pomarańczą	80	Polędwica sopocka	60	Parówki drobiowe	80	Szynka z indyka	60	Ser twarogowy, półtłusty	100	Jaja gotowane	2 szt.	Szynka drobiowa	60
Pomidor b/s	80		80	Rzodkiewka b/s	80	Warzywa gotowane	80	Rzodkiewka b/s	80	Pomidor b/s	80	Sałata liście	20	Miód	25				

Dieta z ograniczoną podażą cukrów OCHW

Poniedziałek 23.02.	Wtorek 24.02.	Środa 25.02.	Czwartek 26.02.	Piątek 27.02.	Sobota 28.02.	Niedziela 01.03.	Poniedziałek 02.03.	Wtorek 03.03.	Środa 04.03.												
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie												
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Kakao bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250								
Kasza manna na wywarze warzywnym	300	Płatki ryżowe na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z makaronem	300	Wywar warzywny z kaszą jęczmienną	300	Owsianka na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z ryżem	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300	Kasza manna na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi	300	Owsianka na wywarze warzywnym	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		
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10		
Twarożek ze szczyptorkiem	80	Szynka wieprzowa, gotowana	80	Jaja gotowane	2 szt.	Pasta z szynki	80	Ser topiony	80	Szynka drobiowa	60	Pasta twarogowo - jajeczna	80	Paszet drobiowy	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Twarożek z ziołami	80		
Rzodkiewka	80	Ogórek	Pomidor	80	Ogórek	Pomidor	80	Salata liście	20	Rzodkiewka	80	Ogórek	80	Salata liście	20	Rzodkiewka	80				
Jabłko	1 szt.		Banan	1 szt.		Owoc cytrusowy	1 szt.		Jabłko		1 szt.		Banan		1 szt.						
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie												
Słupki warzyw z jogurtem naturalnym	200	Galaareta bez cukru	200	Kefir	200	Sok pomidorowy	200	Budyń	200	Herbatniki	50	Kisiel z owocami bez cukru	200	Owsianka z owocami	200	Koktajl warzywno - owocowy	200	Sok z buraka i jabłka	200		
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		
Zupa kalafiorowa z ziemniakami	300 50	Zupa ziemniaczana	300	Zupa krem z pietruszki	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa fasolowa	300	Zupa koperkowa	300	Rosół z kury	300	Barszcz biały	300	Żurek	300	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym	300 50		
Pierogi z mięsem razowe (gotowane)	200	Roladka drobiowa (pieczona)	100	Indyk gotowany	100	Makaron razowy (do zupy)	50	Ryba gotowana na parze	100	Gulasz drobiowo - wieprzowy	1	Makaron razowy (do zupy)	50	Kaszotto z kurczakiem, szpinakiem, kapustą i porzem	1	Udka pieczone w sosie jogurtowym	100	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym	100	30	
		Sos pomidorowy	30	Sos pietruszkowy	30	Sos koperkowy	30	Sos pomidorowy	30	Pieczony pulpet drobiowy	100	Ziemniaki gotowane	200				Ziemniaki gotowane		200		
		Kasza gryczana	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ryż brązowy	200	Ziemniaki gotowane	200				Surówka wielowarzynna		120	Surówka z selera i jabłka	120
		Surówka z selera	120	Surówka z białej kapusty	120	Surówka z pora i groszku	120	Marchewka z groszkiem, gotowana	120	Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z buraka	120				Mizeria		120		
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek												
Kisiel z owocami bez cukru	200	Gruszka	1 szt.	Jogurt z płatkami owsianymi	200	Koktajl bananowy	200	Słupki warzyw z jogurtem naturalnym	200	Sok pomidorowy	200	Smoothie warzywno - owocowe	200	Jabłko	1 szt.	Kiełk ryżowy	200	Kefir	200		
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		
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		
Szynka z indyka	60	Ser żółty	80	Szynka wieprzowa, gotowana	80	Twarożek na słodko z pomarańczą	80	Polegiewka sopocka	60	Parówki drobiowe	80	Szynka z indyka	60	Ser twarogowy, półtłusty	100	Jaja gotowane	2 szt.	Szynka drobiowa	60		
Pomidor	80	Salata liście	20	Rzodkiewka	80	Papryka	80	Rzodkiewka	80	Pomidor	80	Salata liście	20	Rzodkiewka	80	Pomidor	80	Salata liście	20		
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny												
Kanapka razowa z serem i sałatą	1	Kanapka razowa z szynką drobiową i ogórkiem	1	Kanapka razowa z białym serem i pomidorem	1	Kanapka razowa z jajkiem i szczyptorkiem	1	Kanapka razowa z szynką z indyka i sałatą	1	Kanapka razowa z serem i ogórkiem	1	Kanapka razowa z białym serem i pomidorem	1	Kanapka razowa z szynką wieprzową i ogórkiem	1	Kanapka razowa z pastą z szynki i rzodkiewką	1	Kanapka razowa z jajkiem i rzodkiewką	1		

Dieta podstawowa

23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.
2111 kcal	2253 kcal	2079 kcal	2258 kcal	2280 kcal	2157 kcal	2110 kcal	2232 kcal	2253 kcal	2318 kcal
Białko: 87g	Białko: 88g	Białko: 85g	Białko: 86g	Białko: 86g	Białko: 84g	Białko: 84g	Białko: 89g	Białko: 82g	Białko: 87g
Tłuszcze: 55g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 56g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 52g	Tłuszcze: 59g
Węglowodany: 329g	Węglowodany: 353g	Węglowodany: 312g	Węglowodany: 327g	Węglowodany: 326g	Węglowodany: 320g	Węglowodany: 305g	Węglowodany: 329g	Węglowodany: 325g	Węglowodany: 320g
Cukry proste: 44g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 47g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 42g	Cukry proste: 41g	Cukry proste: 42g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 51g
Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 16g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 16g	Tł. nasycone: 19g
Błonnik: 22g	Błonnik: 25g	Błonnik: 24g	Błonnik: 25g	Błonnik: 27g	Błonnik: 24g	Błonnik: 23g	Błonnik: 26g	Błonnik: 25g	Błonnik: 27g

Dieta łatwostrawna

23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.
2149 kcal	2269 kcal	2113 kcal	2270 kcal	2301 kcal	2219 kcal	2147 kcal	2271 kcal	2293 kcal	2356 kcal
Białko: 86g	Białko: 87g	Białko: 83g	Białko: 85g	Białko: 84g	Białko: 83g	Białko: 82g	Białko: 87g	Białko: 81g	Białko: 85g
Tłuszcze: 55g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 57g	Tłuszcze: 59g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 53g	Tłuszcze: 59g
Węglowodany: 332g	Węglowodany: 356g	Węglowodany: 315g	Węglowodany: 329g	Węglowodany: 328g	Węglowodany: 322g	Węglowodany: 308g	Węglowodany: 331g	Węglowodany: 327g	Węglowodany: 322g
Cukry proste: 45g	Cukry proste: 50g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 43g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 52g
Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 21g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 20g
Błonnik: 20g	Błonnik: 23g	Błonnik: 22g	Błonnik: 24g	Błonnik: 26g	Błonnik: 23g	Błonnik: 21g	Błonnik: 25g	Błonnik: 24g	Błonnik: 25g

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwostrawnych

23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.
2315 kcal	2346 kcal	2298 kcal	2398 kcal	2410 kcal	2388 kcal	2301 kcal	2387 kcal	2395 kcal	2417 kcal
Białko: 91g	Białko: 92g	Białko: 88g	Białko: 91g	Białko: 89g	Białko: 87g	Białko: 86g	Białko: 92g	Białko: 86g	Białko: 89g
Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 64g	Tłuszcze: 63g	Tłuszcze: 64g	Tłuszcze: 65g	Tłuszcze: 61g	Tłuszcze: 63g	Tłuszcze: 62g	Tłuszcze: 58g	Tłuszcze: 64g
Węglowodany: 351g	Węglowodany: 367g	Węglowodany: 331g	Węglowodany: 337g	Węglowodany: 335g	Węglowodany: 329g	Węglowodany: 316g	Węglowodany: 337g	Węglowodany: 331g	Węglowodany: 329g
Cukry proste: 46g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 49g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 44g	Cukry proste: 45g	Cukry proste: 48g	Cukry proste: 51g
Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 17g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 19g	Tł. nasycone: 18g	Tł. nasycone: 19g
Błonnik: 25g	Błonnik: 26g	Błonnik: 25g	Błonnik: 28g	Błonnik: 29g	Błonnik: 26g	Błonnik: 25g	Błonnik: 28g	Błonnik: 29g	Błonnik: 29g

Alergeny

23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.
jaja, soja, mleko i produkty pochodne, seler, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten, ryby	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, gluten	jaja, soja, mleko i produkty pochodne, seler, gluten