

Dieta podstawowa ZOL/ZOLP

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 (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek konserwowy (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80
Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Gruszka pieczona	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			Udka pieczone w sosie jogurtowym	100	Pierogi z mięsem	200	Ryba pieczona	100	Schab duszony w sosie własnym	100	Makaron (do zupy)	50
Pulpety z indyka w sosie koperkowym	100	Ziemniaki gotowane	200	Kasza jęczmienna	200								
Ziemniaki gotowane	200												
Surówka z buraczków	120	Potrawka z kurczaka z warzywami i ryżem	1	Surówka z marchewki	120	Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Warzywa gotowane	120	Surówka z selera i jabłka	120	Mizeria (tarkowana)	120
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
Salata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Salata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80

Dieta łatwostrawna ZOL/ZOLP

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 (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek konserwowy (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80
Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Gruszka pieczona	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			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	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200							Sos pomidorowy	30
Ziemniaki gotowane	200							Surówka z buraczków	120			Surówka z marchewki	120
Surówka z buraczków	120	Surówka z marchewki	120	Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Warzywa gotowane	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	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
Sałata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Sałata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80

Dieta z ograniczoną podażą cukrów ZOL/ZOLP

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 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 (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek konserwowy (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80
Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Gruszka pieczona	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							Roladka drobiowa w sosie pietruszkowym	100
Ziemniaki gotowane	200											Sos pomidorowy	30
Surówka z buraczków	120							Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200
						Surówka z marchewki	120	Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Warzywa gotowane	120	Surówka z selera i jabłka	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Maślanka	200	Sok z buraka i jabłka	200	Koktajl bananowy	200	Warzywa pieczone 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
Salata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Salata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	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 ZOL/ZOLP

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 (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80
Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	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	Schab duszony w sosie pomidorowym	100	Makaron (do zupy)	50	Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą	1	Kotlety rybne	100	Kotlety z piersi kurczaka	100	Makaron drobny (do zupy)	50
				Kotlety mięsno-warzywne	100							Indyk gotowany	100
		Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki puree	200			Sos koperkowy	30			Sos pietruszkowy	30
				Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki puree	200
Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki	120	Surówka z kapusty kiszonej	120	Surówka z buraczków	120	Surówka z białej kapusty	120	Surówka z marchewki i jabłka	120	Warzywa gotowane	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	Półędwica sopocka	60	Półędwica z indyka	60	Pasta jajeczna	80	Paszтет drobiowy	80
Salata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Ogórek konserwowy (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80

Dieta łatwostrawna ZOL/ZOLP

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 (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80
Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	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	Schab duszony w sosie pomidorowym	100	Makaron (do zupy)	50	Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą	1	Kotlety rybne	100	Kotlety z piersi kurczaka	100	Makaron drobny (do zupy)	50
				Kotlety mięsno-warzywne	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 kiszonej	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	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	Poledwica sopocka	60	Poledwica z indyka	60	Pasta jajeczna	80	Pasztet drobiowy	80
Salata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Ogórek konserwowy (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80

Dieta z ograniczoną podażą cukrów ZOL/ZOLP

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 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 (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80
Jabłko pieczone	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Galaretką owocową bez cukru	200	Jogurt owocowy	150	Kisiel z owocami bez cukru	200	Koktajl bananowy	200	Galaretką owocową 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	Schab duszony w sosie pomidorowym	100	Makaron razowy (do zupy)	50	Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą	1	Kotlety rybne	100	Kotlety z piersi kurczaka	100	Makaron razowy (do zupy)	50
				Kotlety mięsno-warzywne	100							Indyk gotowany	100
		Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki puree	200			Sos koperkowy	30		Sos pietruszkowy	30	
				Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200		Ziemniaki puree	200	
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	Warzywa gotowane	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	Polędwica sopocka	60	Polędwica z indyka	60	Pasta jajeczna	80	Paszтет drobiowy	80
Salata liście	15	Warzywa gotowane	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Ogórek konserwowy (tarkowany, b/s)	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	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 ZOL/ZOLP

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		
Pasztecik 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 b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Salata liście	20	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80		
Banan	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Jabłko pieczone	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	Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym	1	Makaron drobny (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			Warzywa gotowane	120	Mizeria (tarkowana)	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	Salatka makaronowa z jajkiem i brokułem	200	Pasta z szynki	80	Twaróg	100	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Ser żółty	80		
Salata liście	20	Pomidor b/s	80			Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80			Miód	25	Ogórek (tarkowany, b/s)	80

Dieta łatwostrawna ZOL/ZOLP

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	Polędwica sopocka	60		
Pomidor b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Salata liście	20	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80		
Banan	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Jabłko pieczone	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			Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym	1	Makaron drobny (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	Warzywa gotowane	120			Mizeria (tarkowana)	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 (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80		

Dieta z ograniczoną podażą cukrów ZOL/ZOLP

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 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 b/s	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Salata liście	20	Warzywa gotowane	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	
Banan	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Gruszka pieczona	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	Kiwi	1 szt.	Banan	1 szt.	Jabłko pieczone	1 szt.	
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		
Warzywa pieczone 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	Makaron razowy z kurczakiem w sosie pomidorowym	1	Makaron razowy z kurczakiem w sosie pomidorowym	Makaron razowy (do zupy)	50
						Roladka drobiowa	100						Kotlet schabowy	100
						Sos pietruszkowy	30						Sos pomidorowy	30
		Sos jogurtowo - cynamonowy	30	Ziemniaki gotowane	200	Kasza jęczmienna	200	Ziemniaki gotowane	200			Puree ziemniaczne z koperkiem	200	
		Surówka z marchewki	120	Surówka z buraka	120	Surówka z selera i jabłka	120	Surówka z białej kapusty	120			Warzywa gotowane	120	Mizeria (tarkowana)
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	
						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	
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 szczypiorkiem	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 ZOL/ZOLP

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	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
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	Paszтет drobiowy	80	Szynka wieprzowa, gotowana	60	Twarożek z ziołami	80
Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Salata liście	20	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Ogórek (tarkowany, b/s)	80	Salata liście	20	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80
Jabłko pieczone	1 szt.			Banan	1 szt.			Jabłko pieczone	1 szt.			Jabłko pieczone	1 szt.			Banan	1 szt.		
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	Indyk gotowany	100	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	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym	100 30
						Pieczone kotlety mielone	100					Pieczone pulpety drobiowe	100						
		Sos pomidorowy	30	Sos pietruszkowy	30	Sos koperkowy	30	Sos pomidorowy	30	Ryż	200	Sos koperkowy	30			Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
		Kasza gryczana	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
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 (tarkowana)	120	Warzywa gotowane	120	Surówka z selera i jabłka	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	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
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	Połędwica sopocka	60	Parówki drobiowe	80	Szynka z indyka	60	Ser twarogowy, półtłusty	100	Jaja gotowane	2 szt.	Szynka drobiowa	60
														Miód	25				
Pomidor b/s	80	Salata liście	20	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Warzywa gotowane	80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Salata liście	20	Rzodkiewka (tarkowana, b/s)	80	Pomidor b/s	80	Salata liście	20

Dieta fatwostrawna ZOL/ZOLP

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 80	2 szt. Pasta z szynki 80	Ser topiony 80	Szynka drobiowa 60	Pasta twarogowo - jajeczna 80	Pasztet drobiowy 80	Szynka wieprzowa, gotowana 60	Twarożek z ziołami 80
Rzodkiewka (tarkowana, b/s) 80	Ogórek (tarkowany, b/s) 80	Pomidor b/s 80	Ogórek (tarkowany, b/s) 80	Pomidor b/s 80	Salata liście 20	Rzodkiewka (tarkowana, b/s) 80	Ogórek (tarkowany, b/s) 80	Salata liście 20	Rzodkiewka (tarkowana, b/s) 80
Jabłko pieczone 1 szt.		Banan 1 szt.		Jabłko pieczone 1 szt.		Jabłko pieczone 1 szt.		Banan 1 szt.	
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	Indyk gotowany 100	Makaron (do zupy) 50	Ryba gotowana na parze 100	Gulasz drobiowo - wieprzowy 1	Makaron (do zupy) 50	Kaszotto z kurczakiem, szpinakiem, kapustą i porzem 1	Udka pieczone w sosie jogurtowym 100 30	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 100 30
			Pieczone kotlety mielone 100						
	Sos pomidorowy 30	Sos pietruszkowy 30	Sos koperkowy 30	Sos pomidorowy 30	Ryz 200	Sos koperkowy 30		Ziemniaki gotowane 200	Ziemniaki gotowane 200
	Kasza jaglana 200	Ziemniaki gotowane 200	Ziemniaki gotowane 200	Ziemniaki gotowane 200	Surówka z buraka 120	Mizeria (tarkowana) 120		Surówka z selera i jabłka 120	Surówka z selera i jabłka 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 słdko z pomarańczą 80	Połędwica sopocka 60	Parówki drobiowe 80	Szynka z indyka 60	Ser twarogowy, półtłusty 100 Miód 25	Jaja gotowane 2 szt.	Szynka drobiowa 60
Pomidor b/s 80	Salata liście 20	Rzodkiewka (tarkowana, b/s) 80	Warzywa gotowane 80	Rzodkiewka (tarkowana, b/s) 80	Pomidor b/s 80	Salata liście 20	Rzodkiewka (tarkowana, b/s) 80	Pomidor b/s 80	Salata liście 20

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