

Dieta podstawowa

Poniedziałek (2025-01-20)	wtorek (2025-01-21)	Środa (2025-01-22)	czwartek (2025-01-23)	piątek (2025-01-24)	sobota (2025-01-25)	niedziela (2025-01-26)
Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Ser topiony 100g Marmolada wieloowocowa 50g jabłko 200g Herbata 250 ml	Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Konserva mięsna 100g Ogórek kiszony 80g roszponka 35g Kawa zbożowa 250 ml	Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Szynka wieprzowa 75g Surówka z rzodkwi białej 80g Zupa mleczna z musli owocowym 300ml herbata 250 ml	Śniadanie Chleb pszenney 50g Sztangiel 70g Pasta twarogowo-jajeczna z dodatkiem papryki czerwonej 100g sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa 250 ml	Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Ser twardy 75g Sałata masłowa 35g Pomidor 80g Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml Herbata 250 ml	Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paszтет drobiowy kremowy 100g cebula czerwona 35g sałata roszonek 35g Pomidor 50g Kawa zbożowa 250ml	Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Kiełbasa wieprzowa na gorąco 100g Musztarda 15g Herbata czarna 250 ml
Obiad Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 300ml Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g kasza jęczmienna 100g Sałata masłowa z marchewką 100g Kompot jabłkowy 250 ml	Obiad Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki, gotowane 300g Kurczak w sosie śmietanowym 170g Surówka z marchewki z chrzanem 200g Kompot z jabłek Pomarańcza 200g	Obiad Zupa z ciecierzycą, soczewicą i ziemniakami 300 ml Ryż biały 100g Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym Surówka z kapusty białej 200g Kompot z jabłek 250g	Obiad Zupa żurek z kiełbasą białą 300 ml Chleb pszenney 50g Ziemniaki, gotowane 300g Mortadela w sosie cebulowym 130g fasolka szparagowa z bułką tartą 150g Kompot z jabłek 250ml	Obiad Zupa makaronowa 300 ml Ziemniaki, gotowane Ryba smażona 180g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot z jabłek 250 ml	Obiad Zupa Krupnik z ziemniakami 300 ml Risotto z sosem pomidorowym 400g Kompot z jabłek 250 ml	Obiad Zupa grysikowa 300 ml Ziemniaki gotowane 300g Karkówka pieczona 140g Sałata lodowa z ogórkiem zielonym i rzodkiewką 150g Kompot 250 ml
Kolacja Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Szynka konserwowa 75g Sałata lodowa 35g pomidor 40g ogórek 40g herbata czarna 250 ml	Kolacja Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paszтет drobiowy pieczony 100g Pomidor 50g Herbata czarna 250 ml	Kolacja Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Parówki drobiowe 150g ketchup 15g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml	Kolacja Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Sałatka jarzynowa 200g Herbata 250 ml	Kolacja Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Pasta z twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 150g Cebulka dymka 35g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna 250 ml	Kolacja Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Kiełbasa żywiecka 75g pomidor 80g Herbata czarna 250 ml	Kolacja Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Salceson z indyka 75g papryka czerwona 80g Herbata czarna
Dodatkowa kolacja Drożdżówka 100g Kakao 250 ml	Dodatkowa kolacja Serek homogenizowany 150g	Dodatkowa kolacja Ciasto owocowe 200g	Dodatkowa kolacja Bułka pszenna 100g Szynka wieprzowa 30g	Dodatkowa kolacja Jogurt owocowy 150g	Dodatkowa kolacja Jabłko 200g Biszkopty 50g	Dodatkowa kolacja Kakao 250 ml Herbatniki 50g

Poniedziałek (2025-01-27)	wtorek (2025-01-28)	Środa (2025-01-29)	czwartek (2025-01-30)
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paprykarz szczeciński 100g ogórek konserwowy 80g Kawa zbożowa 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g jajecznica z pieczarkami 150g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g twarożek fromage 100g Papryka konserwowa 80g Herbata czarna 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 50g Rogal 70g Ser topiony, śmietankowy 100g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g Margaryna Śniadaniowa 15g Pomidor 80g Kawa zbożowa 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z groszkiem cukrowym i ziemniakami 300 ml Bigos 400g Bułka pszenna 100g Kompot z jabłek 250 ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki, gotowane 300 ml Kotlet schabowy, panierowany i smażony 140g kapusta kiszona na ciepło 200g Kompot z jabłek 250 ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z solferino z ziemniakami 300 ml makaron z sosem bolońskim 400g Pomarańcza 200g Kompot z jabłek 250 ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki, gotowane 300g Indyk w sosie paprykowym 150g Kalafior z bułką tartą 200g Kompot z jabłek 250 ml</p>
<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Polędwica drobiowa 75g sałata masłowa 35g Papryka czerwona 50g herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Parówki drobiowe 150g Ketchup, łagodny 15g Herbata czarna 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Konserwa mięsna 100g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Sałatka z czerwonym burakiem i jajkiem 300g</p>
<p>Dodatkowa kolacja</p> <p>Banan 180g</p>	<p>Dodatkowa kolacja</p> <p>jogurt owocowy 150g</p>	<p>Dodatkowa kolacja</p> <p>Drożdżówka 100g</p>	<p>Dodatkowa kolacja</p> <p>Bułka pszenna 100g Szynka wieprzowa 30g</p>