

## 23.12.2023, sobota

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 40g  
twaróg – 50g (7)  
dżem – 30g  
ogórek konserwowy – 50g  
papryka – 50g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G)  
ryż – 200g (G)  
sos śmietanowy – 40g (1,7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
pasta jajeczna z soczewicą – 50g (3)  
pomidor – 50g  
ogórek – 50g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2189,6  
Białko [g] – 113,5  
Tłuszcz [g] – 70,1  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 282,1  
Cukry proste [g] – 58,8  
Sól [g] – 4,4

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 80g  
twaróg – 100g (7)  
dżem – 30g  
ogórek konserwowy – 50g  
papryka – 50g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 300g (G)  
ryż – 100g (G)  
sos śmietanowy – 40g (1,7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 100g (7)  
pasta jajeczna z soczewicą – 50g (3)  
pomidor – 50g  
ogórek – 50g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2200,7  
Białko [g] – 135,4  
Tłuszcz [g] – 67,8  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 226,4  
Cukry proste [g] – 48,1  
Sól [g] – 4,7

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
dżem – 60g  
ogórek konserwowy – 50g  
papryka – 50g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 80g (G)  
ryż – 250g (G)  
sos śmietanowy – 20g (1,7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
pomidor – 50g  
ogórek – 50g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

jabłko – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2158,9  
Białko [g] – 69,1  
Tłuszcz [g] – 85,7  
NKT [g] – 15,4  
Węglowodany [g] – 296,7  
Cukry proste [g] – 62,7  
Sól [g] – 4,7

### 4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

#### Śniadanie

Pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 40g  
twaróg – 50g (7)  
dżem – 30g  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

zupa pomidorowa – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G)  
ryż – 200g (G)  
jogurt naturalny – 40g (7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
ser fromage – 70g (7)  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2163,2  
Białko [g] – 117,3  
Tłuszcz [g] – 49,4  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,1  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

### 5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

#### Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 40g  
twaróg – 50g (7)  
ogórek konserwowy – 50g  
papryka – 50g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem ciemnym z pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G)  
ryż brązowy – 200g (G)  
sos śmietanowy – 40g (1,7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
mandarynka – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
pasta jajeczna z soczewicą – 50g (3)  
pomidor – 50g  
ogórek – 50g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2179,6  
Białko [g] – 113,5  
Tłuszcz [g] – 68,1  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 282,1  
Cukry proste [g] – 58,8  
Sól [g] – 4,4

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 20g  
twaróg – 20g (7)  
dżem – 20g  
ogórek konserwowy – 50g  
papryka – 50g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy – 250ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 100g (G)  
ryż – 150g (G)  
sos śmietanowy – 20g (1,7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 20g (7)  
pasta jajeczna z soczewicą – 40g (3)  
pomidor – 50g  
ogórek – 50g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1706,3  
Białko [g] – 100,4  
Tłuszcz [g] – 58,8  
NKT [g] – 17,2  
Węglowodany [g] – 206,2  
Cukry proste [g] – 46  
Sól [g] – 4,4

## 7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

### Śniadanie

Pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 40g  
twaróg – 50g (7)  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

zupa pomidorowa – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G)  
ryż – 200g (G)  
jogurt naturalny – 40g (7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser fromage – 70g (7)  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2200,1  
Białko [g] – 118,5  
Tłuszcz [g] – 64,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 327,6  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 7B. Dieta łatwostrawna

### Śniadanie

Pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 40g  
twaróg – 50g (7)  
dżem – 30g  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

zupa pomidorowa – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G)  
ryż – 200g (G)  
jogurt naturalny – 40g (7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser fromage – 70g (7)  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2200,1  
Białko [g] – 118,5  
Tłuszcz [g] – 64,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 327,6  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 8. Dieta papkowata

### Śniadanie

Pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 40g (zmielona)  
twaróg – 50g (7) (zmielony)  
dżem – 30g  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

zupa pomidorowa – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G) (zmielone)  
ryż – 200g (G)  
jogurt naturalny – 40g (7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser fromage – 70g (7)  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2200,1  
Białko [g] – 118,5  
Tłuszcz [g] – 64,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 327,6  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - parowanie
- Piecz - pieczenie
- G - gotowanie
- D - duszenie
- S - smażenie

# 24.12.2023, niedziela, WIGILIA

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 70g (7)  
papryka – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka – 70g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 10g (7)  
ogórek kiszony – 100g  
woda – 250ml

### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny miruna smażony – 100g (1,3,4,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos grzybowy – 40g (1,7)  
Kapusta z pieczarkami – 100g  
Pierogi z kapustą i grzybami – 100g (1,3)

### 2 Kolacja

mandarynki – 150g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
Białko [g] – 114,9  
Tłuszcz [g] – 71,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 281,9  
Cukry proste [g] – 59,8  
Sól [g] – 4,5

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 100g (7)  
papryka – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka – 70g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
twaróg – 50g (7)  
ogórek kiszony – 100g  
woda – 250ml

### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny miruna smażony – 300g (1,3,4,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 80g  
Sos grzybowy – 20g (1,7)  
Kapusta z pieczarkami – 100g  
Pierogi z kapustą i grzybami – 100g (1,3)

### 2 Kolacja

skyr naturalny – 200g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,5  
Białko [g] – 135,1  
Tłuszcz [g] – 64,3  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 241,2  
Cukry proste [g] – 48,1  
Sól [g] – 4,7

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
papryka – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka – 70g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 10g (7)  
ogórek kiszony – 100g  
woda – 250ml

### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny miruna smażony – 50g (1,3,4,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos grzybowy – 40g (1,7)  
Kapusta z pieczarkami – 100g  
Pierogi z kapustą i grzybami – 100g (1,3)

### 2 Kolacja

mandarynki – 150g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2138,4  
Białko [g] – 67,2  
Tłuszcz [g] – 87,9  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 286,4  
Cukry proste [g] – 58,4  
Sól [g] – 4,7

## 4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 70g (7)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
banan – 70g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 5g (7)  
marchew do pochrupania – 100g  
woda – 250ml

### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny gotowany – 100g (4,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos koperkowy – 40g (1,7)  
Warzywa z wody – 100g  
Pierogi z serem i ziemniakami z wody – 100g (1,3)

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2172,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 50,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

### Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 70g (7)  
papryka – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka – 70g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka żytnia – 50g (1)  
masło – 10g (7)  
ogórek kiszony – 100g  
woda – 250ml

### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny miruna smażony – 120g (1,3,4,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 120g  
Sos grzybowy – 40g (1,7)  
Kapusta z pieczarkami – 100g  
Pierogi z kapustą i grzybami – 100g (1,3)

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
Białko [g] – 114,9  
Tłuszcz [g] – 71,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 281,9  
Cukry proste [g] – 59,8  
Sól [g] – 4,5

# 24.12.2023, niedziela, WIGILIA

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 40g (7)  
papryka – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka – 70g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 250ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 5g (7)  
ogórek kiszony – 100g  
woda – 250ml

### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny miruna smażony – 80g (1,3,4,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 100g  
Sos grzybowy – 20g (1,7)  
Kapusta z pieczarkami – 100g  
Pierogi z kapustą i grzybami – 100g (1,3)

### 2 Kolacja

mandarynki – 150g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1676,9  
Białko [g] – 94,4  
Tłuszcz [g] – 56,8  
NKT [g] – 17,2  
Węglowodany [g] – 203,2  
Cukry proste [g] – 45  
Sól [g] – 4,4

## 7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 70g (7)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
banan – 70g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 5g (7)  
marchew gotowana – 100g  
woda – 250ml

### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny gotowany – 100g (4,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos koperkowy – 40g (1,7)  
Warzywa z wody – 100g  
Pierogi z serem i ziemniakami z wody – 100g (1,3)

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 7B. Dieta łatwostrawna

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 70g (7)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
banan – 70g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 5g (7)  
marchew gotowana – 100g  
woda – 250ml

### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny gotowany – 100g (4,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos koperkowy – 40g (1,7)  
Warzywa z wody – 100g  
Pierogi z serem i ziemniakami z wody – 100g (1,3)

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 8. Dieta papkowata

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 70g (7) (zmielony)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
banan – 70g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 5g (7)  
marchew gotowana – 100g  
woda – 250ml

### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny gotowany – 100g (4,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos koperkowy – 40g (1,7)  
Warzywa z wody – 100g  
Pierogi z serem i ziemniakami z wody – 100g (1,3)

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 24.12.2023, niedziela, WIGILIA

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

### Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
5. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
3. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

### Sposób obróbki termicznej:

- P - parowanie
- Piecz – pieczenie
- G – gotowanie
- D – duszenie
- S - smażenie

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko gotowane - 60g (3)  
wędlina -60g  
majonez – 10g (3)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
zraz zawijany z warzywami – 150g (1,7,9,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina - 40g  
ryba w sosie greckim– 100g (4,9,G)  
ogórek– 80g  
herbata – 250ml (G)  
strudel makowa – 100g (1,3,P)

### 2 Kolacja

jabłko – 200g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2199,8  
Białko [g] – 113,1  
Tłuszcz [g] – 70,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 279,4  
Cukry proste [g] – 59,8  
Sól [g] – 4,5

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
jajko gotowane - 60g (3)  
wędlina -100g  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
zraz zawijany z warzywami – 300g (1,7,9,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 120g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina - 10g  
ryba w sosie greckim– 100g (4,9,G)  
ogórek– 80g  
herbata – 250ml (G)  
strudel makowa – 100g (1,3,P)

### 2 Kolacja

Skyr naturalny – 200g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2178,4  
Białko [g] – 134,5  
Tłuszcz [g] – 64,8  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 244,2  
Cukry proste [g] – 48,1  
Sól [g] – 4,7

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
jajko gotowane - 60g (3)  
majonez – 10g (3)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
zraz zawijany z warzywami – 80g (1,7,9,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba w sosie greckim– 50g (4,9,G)  
ogórek– 80g  
herbata – 250ml (G)  
strudel makowa – 100g (1,3,P)

### 2 Kolacja

jabłko – 200g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2178,6  
Białko [g] – 64,2  
Tłuszcz [g] – 92,7  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 302,4  
Cukry proste [g] – 64,2  
Sól [g] – 4,7

## 4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina -80g  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
gotowany kurczak z warzywami – 150g (1,7,9,G)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina - 40g  
ryba w galarecie– 100g (4)  
pomidor– 80g  
herbata – 250ml (G)  
jabłecznik – 100g (1,3,P)

### 2 Kolacja

jabłko – 200g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2171,4  
Białko [g] – 114,3  
Tłuszcz [g] – 48,7  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 337,3  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

### Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko gotowane - 60g (3)  
wędlina -60g  
majonez – 10g (3)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr naturalny – 150g

### Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
zraz zawijany z warzywami – 150g (1,7,9,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
surówka z marchewki – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

### Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina - 40g  
ryba w sosie greckim– 100g (4,9,G)  
ogórek– 80g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka - 50g

### 2 Kolacja

Serek wiejski – 150g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2204  
Białko [g] – 117,1  
Tłuszcz [g] – 70,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 229,1  
Cukry proste [g] – 51,8  
Sól [g] – 4,5

**6. Dieta ubogoenergetyczna**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
 masło – 10g (7)  
 jajko gotowane - 60g (3)  
 wędlina -30g  
 majonez – 5g (3)  
 pomidor – 80g  
 sałata - 10g  
 herbata owocowa – 250ml (G)  
 skyr owocowy – 150g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 250ml (1,9,G)  
 zraz zawijany z warzywami – 100g (1,7,9,D)  
 ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
 marchewka gotowana – 250g  
 woda – 250ml  
 mandarynki – 100g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina - 40g  
 ryba w sosie greckim– 70g (4,9,G)  
 ogórek– 80g  
 (1,7)  
 herbata – 250ml (G)  
 strudel makowa – 100g (1,3,P)

**2 Kolacja**

jabłko – 200g  
 woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3  
 Białko [g] – 99,5  
 Tłuszcz [g] – 57,7  
 NKT [g] – 17,3  
 Węglowodany [g] – 204,2  
 Cukry proste [g] – 41  
 Sól [g] – 4,4

**7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina -80g  
 pomidor – 80g  
 sałata - 10g  
 herbata owocowa – 250ml (G)  
 skyr naturalny – 150g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
 gotowany kurczak z warzywami – 150g (1,7,9,G)  
 ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
 marchewka gotowana – 250g  
 woda – 250ml  
 banan – 100g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina - 40g  
 ryba w galarecie– 100g (4)  
 pomidor– 80g  
 herbata – 250ml (G)

**2 Kolacja**

Jabłko tarte – 200g  
 woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4  
 Białko [g] – 114,3  
 Tłuszcz [g] – 52,7  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 337,3  
 Cukry proste [g] – 59  
 Sól [g] – 7

**7B. Dieta łatwostrawna**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina -80g  
 pomidor – 80g  
 sałata - 10g  
 herbata owocowa – 250ml (G)  
 skyr owocowy – 150g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
 gotowany kurczak z warzywami – 150g (1,7,9,G)  
 ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
 marchewka gotowana – 250g  
 woda – 250ml  
 banan – 100g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina - 40g  
 ryba w galarecie– 100g (4)  
 pomidor– 80g  
 herbata – 250ml (G)  
 jabłecznik – 100g (1,3,P)

**2 Kolacja**

jabłko – 200g  
 woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4  
 Białko [g] – 114,3  
 Tłuszcz [g] – 52,7  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 337,3  
 Cukry proste [g] – 59  
 Sól [g] – 7

**8. Dieta papkowata**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina -80g (zmielona)  
 pomidor – 80g  
 sałata - 10g  
 herbata owocowa – 250ml (G)  
 skyr owocowy – 150g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
 gotowany kurczak z warzywami – 150g (1,7,9,G) (zmielony)  
 ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
 marchewka gotowana – 250g  
 woda – 250ml  
 banan – 100g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina - 40g (zmielona)  
 ryba w galarecie– 100g (4) (rozdrobiony)  
 pomidor– 80g  
 herbata – 250ml (G)  
 jabłecznik – 100g (1,3,P)

**2 Kolacja**

jabłko tarte – 200g  
 woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4  
 Białko [g] – 114,3  
 Tłuszcz [g] – 52,7  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 337,3  
 Cukry proste [g] – 59  
 Sól [g] – 7



25.12.2023, poniedziałek

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - parowanie
- Piecz – pieczenie
- G - gotowanie
- D - duszenie
- S - smażenie

**1. Dieta podstawowa**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałatka jarzynowa – 100g (3,9)  
sałata – 20g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie serowo ziołowym – 180g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 100g  
kostka piernikowa – 70g (1,3)

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlna drobiowa – 60g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,6  
Białko [g] – 111,3  
Tłuszcz [g] – 67,5  
NKT [g] – 19,7  
Węglowodany [g] – 278,4  
Cukry proste [g] – 58,8  
Sól [g] – 4,4

**2. Dieta wysokobiałkowa**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa -100g  
sałatka jarzynowa – 80g (3,9)  
sałata – 20g  
herbata – 250ml  
skyr naturalny – 150g

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie serowo ziołowym – 300g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 120g  
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 100g  
kostka piernikowa – 70g (1,3)

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa – 100g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

skyr waniliowy – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2190,1  
Białko [g] – 133,9  
Tłuszcz [g] – 65,4  
NKT [g] – 19,9  
Węglowodany [g] – 276,1  
Cukry proste [g] – 62,1  
Sól [g] – 4,6

**3. Dieta niskobiałkowa**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka jarzynowa – 50g (3,9)  
sałata – 20g  
herbata – 250ml  
dżem – 30f  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie serowo ziołowym – 80g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g  
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 100g  
kostka piernikowa – 70g (1,3)

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
kurczak w galarecie – 40g  
sałata z pomidorem – 100g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Gruszka – 200g  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2148,9  
Białko [g] – 69  
Tłuszcz [g] – 86,8  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 286,4  
Cukry proste [g] – 58,4  
Sól [g] – 4,7

**4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałatka z pomidora i sałaty - 100g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie koperkowym – 180g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
Buraczki gotowane – 250g  
woda – 250ml  
banan- 100g  
ciasto drożdżowe z owocem – 70g (1,3)

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlna drobiowa – 60g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,7  
Białko [g] – 114,4  
Tłuszcz [g] – 48,4  
NKT [g] – 15,1  
Węglowodany [g] – 324,2  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

**5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.**

**Śniadanie**

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałatka jarzynowa – 100g (3,9)  
sałata – 20g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie serowo ziołowym – 180g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 200g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlna drobiowa – 60g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2144,6  
Białko [g] – 121,3  
Tłuszcz [g] – 67,5  
NKT [g] – 19,7  
Węglowodany [g] – 278,4  
Cukry proste [g] – 58,8  
Sól [g] – 4,4

**6. Dieta ubogoenergetyczna**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałatka jarzynowa – 50g (3,9)  
sałata – 20g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 250ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie serowo żółtym – 100g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 150g  
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 50g  
kostka piernikowa – 50g (1,3)

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa – 30g  
kurczak w galarecie – 40g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 1711,2  
Białko [g] – 84,9  
Tłuszcz [g] – 595,8  
NKT [g] – 17,2  
Węglowodany [g] – 206,2  
Cukry proste [g] – 46  
Sól [g] – 4,4

**7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałatka z pomidora i sałaty - 100g  
herbata – 250ml  
warzywa z wody– 100g

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie koperkowym – 180g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
Buraczki gotowane– 250g  
woda – 250ml  
banan- 200g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa – 60g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2994,5  
Białko [g] – 114,4  
Tłuszcz [g] – 54,1  
NKT [g] – 15,1  
Węglowodany [g] – 324,2  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

**7B. Dieta łatwostrawna**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałatka z pomidora i sałaty - 100g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie koperkowym – 180g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
Buraczki gotowane– 250g  
woda – 250ml  
banan- 100g  
ciasto drożdżowe z owocem – 70g (1,3)

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa – 60g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2994,5  
Białko [g] – 114,4  
Tłuszcz [g] – 54,1  
NKT [g] – 15,1  
Węglowodany [g] – 324,2  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

**8. Dieta papkowata**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa -60g (zmielona)  
sałatka z pomidora i sałaty - 100g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g (tarta\_

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie koperkowym – 180g (1,7,G)  
(zmielona)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (purre)  
Buraczki gotowane– 250g  
woda – 250ml  
banan- 100g  
ciasto drożdżowe z owocem – 70g (1,3)

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa – 60g (zmielona)  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2994,5  
Białko [g] – 114,4  
Tłuszcz [g] – 54,1  
NKT [g] – 15,1  
Węglowodany [g] – 324,2  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

26.12.2023, wtorek

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - parowanie
- Piecz - pieczenie
- G - gotowanie
- D - duszenie
- S - smażenie

# 27.12.2023, środa

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 30g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

zupa żurek z ziemniakami – 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem mięsny – 420g (1,3,G)  
surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
śledź w oleju – 50g (4)  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor – 100g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Jogurt naturalny – 200ml (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8  
Białko [g] – 108,5  
Tłuszcz [g] – 71,4  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,9  
Cukry proste [g] – 61,3  
Sól [g] – 4,5

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 100g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 10g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

zupa żurek z ziemniakami – 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem mięsny – 420g (1,3,G)  
surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
skyr naturalny – 150g (7)

### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
śledź w oleju – 100g (4)  
wędlna drobiowa – 100g  
pomidor – 100g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

skyr owocowy – 200ml (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7  
Białko [g] – 135,1  
Tłuszcz [g] – 66,8  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 246,4  
Cukry proste [g] – 48,1  
Sól [g] – 4,7

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

zupa żurek z ziemniakami – 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem pomidorowym – 420g (1,3,G)  
surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
pomidor – 200g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2168,2  
Białko [g] – 64,8  
Tłuszcz [g] – 86,8  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 306,4  
Cukry proste [g] – 58,4  
Sól [g] – 4,7

## 4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 40g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

zupa krem z ziemniaka – 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem pomidorowym – 420g (1,3,G)  
warzywa z wody – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 50g (7)  
wędlna drobiowa – 80g  
dżem – 40g  
pomidor – 80g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Jogurt naturalny – 200ml (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2184,7  
Białko [g] – 118,7  
Tłuszcz [g] – 50,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 324,5  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

### Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

zupa żurek z ziemniakami – 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem mięsny – 420g (1,3,G)  
surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
śledź w oleju – 50g (4)  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor – 100g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Jogurt naturalny – 200ml (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8  
Białko [g] – 108,5  
Tłuszcz [g] – 71,4  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,9  
Cukry proste [g] – 57,3  
Sól [g] – 4,5

**6. Dieta ubogoenergetyczna****Śniadanie**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
 masło – 10g (7)  
 twaróg – 40g (7)  
 szynka drobiowa – 40g  
 ogórek – 60g  
 pomidor – 60g  
 dżem – 15g  
 kawa z mlekiem – 250ml (7)

**Obiad**

zupa żurek z ziemniakami – 250ml (1,7,9,G)  
 makaron z sosem mięsny – 320g (1,3,G)  
 surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
 woda – 250ml  
 jabłko – 150g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
 masło – 10g (7)  
 śledź w oleju – 40g (4)  
 wędlina drobiowa – 30g  
 pomidor – 50g  
 ogórek – 60g  
 herbata owocowa – 250ml

**2 Kolacja**

Jogurt naturalny – 200ml (7)  
 woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3  
 Białko [g] – 91,4  
 Tłuszcz [g] – 60,2  
 NKT [g] – 17,2  
 Węglowodany [g] – 209,5  
 Cukry proste [g] – 46  
 Sól [g] – 4,4

**7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego****Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
 masło – 10g (7)  
 twaróg – 70g (7)  
 szynka drobiowa – 40g  
 ogórek – 60g  
 pomidor – 60g  
 kawa z mlekiem – 250ml (7)

**Obiad**

zupa krem z ziemniaka – 350ml (1,7,9,G)  
 makaron z sosem pomidorowym – 420g (1,3,G)  
 warzywa z wody – 250g (9)  
 woda – 250ml  
 jabłko – 150g (tarte)

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
 masło – 5g (7)  
 twaróg – 50g (7)  
 wędlina drobiowa – 80g  
 pomidor – 80g  
 herbata owocowa – 250ml

**2 Kolacja**

Jogurt naturalny – 200ml (7)  
 woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Sól [g] – 7

**7B. Dieta łatwostrawna****Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
 masło – 10g (7)  
 twaróg – 70g (7)  
 szynka drobiowa – 40g  
 ogórek – 60g  
 pomidor – 60g  
 dżem – 40g  
 kawa z mlekiem – 250ml (7)

**Obiad**

zupa krem z ziemniaka – 350ml (1,7,9,G)  
 makaron z sosem pomidorowym – 420g (1,3,G)  
 warzywa z wody – 250g (9)  
 woda – 250ml  
 jabłko – 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
 masło – 10g (7)  
 twaróg – 50g (7)  
 wędlina drobiowa – 80g  
 dżem – 40g  
 pomidor – 80g  
 herbata owocowa – 250ml

**2 Kolacja**

Jogurt naturalny – 200ml (7)  
 woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Sól [g] – 7

**8. Dieta papkowata****Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
 masło – 10g (7)  
 twaróg – 70g (7) (zmielony)  
 szynka drobiowa – 40g (zmielona)  
 ogórek – 60g  
 pomidor – 60g  
 dżem – 40g  
 kawa z mlekiem – 250ml (7)

**Obiad**

zupa krem z ziemniaka – 350ml (1,7,9,G)  
 makaron z sosem pomidorowym – 420g (1,3,G)  
 warzywa z wody – 250g (9)  
 woda – 250ml  
 jabłko – 150g (tarte)

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
 masło – 10g (7)  
 twaróg – 50g (7) (zmielony)  
 wędlina drobiowa – 80g (zmielona)  
 dżem – 40g  
 pomidor – 80g  
 herbata owocowa – 250ml

**2 Kolacja**

Jogurt naturalny – 200ml (7)  
 woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Sól [g] – 7

27.12.2023, środa

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - parowanie
- Piecz - pieczenie
- G - gotowanie
- D - duszenie
- S - smażenie

28.12.2023, czwartek

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	3. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka drobiowa – 50g pomidor – 50g sałata – 10g szczypiorek – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka drobiowa – 100g pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka drobiowa – 40g pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 5g (MLE) szynka drobiowa – 40g pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka drobiowa – 50g pomidor – 50g sałata – 10g szczypiorek – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe gotowane – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z buraczków – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe gotowane – 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z buraczków – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe gotowane – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z buraczków – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe gotowane – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z buraczków – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe gotowane – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z buraczków – 150g kompot owocowy – 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) połudwica sopocka – 50g sałata – 10g ogórek kiszony – 50g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) połudwica sopocka – 100g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) połudwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 5g (MLE) połudwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) połudwica sopocka – 50g sałata – 10g ogórek kiszony – 100g herbata czarna – 250ml
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 150ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	pieczywo pszenne – 40g (GLU) masło – 5g (MLE) połudwica sopocka – 20g sałata – 10g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1985,1	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2212,4 Białko [g] – 114,4	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1953,3 Białko [g] – 81,4	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1914,0	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2063,8



Białko [g] – 88,5 Tłuszcz [g] – 57,3 NKT [g] – 16,3 Węglowodany [g] – 292,8 Cukry proste [g] – 71,4 Błonnik [g] – 28,1 Sól [g] – 7	Tłuszcz [g] – 62,6 NKT [g] – 18,8 Węglowodany [g] – 308,7 Cukry proste [g] – 67,7 Błonnik [g] – 22,3 Sól [g] – 7,3	Tłuszcz [g] – 53,5 NKT [g] – 15,0 Węglowodany [g] – 297,4 Cukry proste [g] – 62,0 Błonnik [g] – 22,0 Sól [g] – 4,8	Białko [g] – 82,5 Tłuszcz [g] – 47,0 NKT [g] – 15,5 Węglowodany [g] – 301,1 Cukry proste [g] – 65,8 Błonnik [g] – 22,0 Sól [g] – 4,8	Białko [g] – 89,5g Tłuszcz [g] – 60,4g NKT [g] – 15,3g Węglowodany [g] – 304,4g Cukry proste [g] – 66,1g Błonnik [g] – 28,2g Sól [g] – 7,5g
--	---	---	--	---

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
pieczywo pszenne – 40g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 5g (MLE) szynka drobiowa – 40g pomidor – 50g sałata – 10g szczypiorek – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka drobiowa – 50g pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka drobiowa – 50g pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka drobiowa – 50g (zmielona) pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g (duszone) kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa ziemniaczana – 250ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe gotowane – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z buraczków – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe gotowane – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g (GLU) surówka z buraczków – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe gotowane – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z buraczków – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) (zmielona) pulpety drobiowe gotowane – 100g (JAJ, GLU) (zmielone) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z buraczków – 150g (puree) kompot owocowy – 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
pieczywo pszenne – 40g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 5g (MLE) polędwica sopocka – 40g sałata – 10g ogórek kiszony – 50g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) polędwica sopocka – 50g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) polędwica sopocka – 50g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) polędwica sopocka – 50g (zmielona) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja

maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)
<p>Podsumowanie dnia</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 1651,1</p> <p>Białko [g] – 71,4</p> <p>Tłuszcz [g] – 51,8</p> <p>NKT [g] – 14,0</p> <p>Węglowodany [g] – 237,7</p> <p>Cukry proste [g] – 65,7</p> <p>Błonnik [g] – 26,2</p> <p>Sól [g] – 5,4</p>	<p>Podsumowanie dnia</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 2020,9</p> <p>Białko [g] – 87,5</p> <p>Tłuszcz [g] – 55,8</p> <p>NKT [g] – 16,2</p> <p>Węglowodany [g] – 303,0</p> <p>Cukry proste [g] – 67,0</p> <p>Błonnik [g] – 22,0</p> <p>Sól [g] – 5,3</p>	<p>Podsumowanie dnia</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 2020,9</p> <p>Białko [g] – 87,5</p> <p>Tłuszcz [g] – 55,8</p> <p>NKT [g] – 16,2</p> <p>Węglowodany [g] – 303,0</p> <p>Cukry proste [g] – 67,0</p> <p>Błonnik [g] – 22,0</p> <p>Sól [g] – 5,3</p>	<p>Podsumowanie dnia</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 2020,9</p> <p>Białko [g] – 87,5</p> <p>Tłuszcz [g] – 55,8</p> <p>NKT [g] – 16,2</p> <p>Węglowodany [g] – 303,0</p> <p>Cukry proste [g] – 67,0</p> <p>Błonnik [g] – 22,0</p> <p>Sól [g] – 5,3</p>

29.12.2023, piątek

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	3. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem -100g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 50g sałata – 10g szczypiorek – 10g banan – 120g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem -100g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 50g sałata – 10g banan – 120g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem -50g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 50g sałata – 10g banan – 120g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 5g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem -50g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 50g sałata – 10g banan – 120g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem -100g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 50g sałata – 10g szczypiorek – 10g banan – 120g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) duszone klopsiki rybne w sosie własnym – 180g (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki – 350g fasolka szparagowa – 200g kompot owocowy – 250ml	zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) duszone klopsiki rybne w sosie własnym – 250g (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki – 350g fasolka szparagowa – 200g kompot owocowy – 250ml	zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) duszone klopsiki rybne w sosie własnym – 180g (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki – 350g fasolka szparagowa – 200g kompot owocowy – 250ml	zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) duszone klopsiki rybne w sosie własnym – 180g (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki – 350g fasolka szparagowa – 200g kompot owocowy – 250ml	zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) duszone klopsiki rybne w sosie własnym – 180g (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki – 350g fasolka szparagowa – 200g kompot owocowy – 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 50g ser gouda – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g szczypiorek – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 100g ser twarogowy półtłusty – 70g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 40g ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 5g (MLE) szynkowa – 40g ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 50g ser gouda – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g szczypiorek – 10g herbata czarna – 250ml
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
Kefir – 200ml (MLE)	Kefir – 200ml (MLE)	Kefir – 150ml (MLE)	Kefir – 200ml (MLE)	pieczywo pszenne – 40g (GLU) masło – 5g (MLE) szynka z piersi kurczaka – 20g sałata – 10g
Podsumowanie dnia	Podsumowanie dnia	Podsumowanie dnia	Podsumowanie dnia	Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2074,0 Białko [g] – 99,9 Tłuszcz [g] – 58,6 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 299,5 Cukry proste [g] – 64,8 Błonnik [g] – 25,7 Sól [g] – 5,6	Wartość energetyczna [kcal] – 2337,3 Białko [g] – 135,7 Tłuszcz [g] – 60,3 NKT [g] – 19,5 Węglowodany [g] – 323,0 Cukry proste [g] – 65,4 Błonnik [g] – 20,4 Sól [g] – 6,0	Wartość energetyczna [kcal] – 2008,5 Białko [g] – 94,3 Tłuszcz [g] – 47,4 NKT [g] – 13,9 Węglowodany [g] – 310,9 Cukry proste [g] – 59,0 Błonnik [g] – 20,0 Sól [g] – 4,3	Wartość energetyczna [kcal] – 1969,3 Białko [g] – 95,5 Tłuszcz [g] – 40,9 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 314,6 Cukry proste [g] – 63,5 Błonnik [g] – 20,0 Sól [g] – 4,3	Wartość energetyczna [kcal] – 2140,3 Białko [g] – 101,1 Tłuszcz [g] – 60,3 NKT [g] – 18,1 Węglowodany [g] – 311,1 Cukry proste [g] – 59,4 Błonnik [g] – 25,8 Sól [g] – 6,2
--	---	--	--	---

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
pieczywo pszenne – 40g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem -50g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g szczypiorek – 10g serek homogenizowany – 100g (MLE) banan – 120g	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem -100g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g serek homogenizowany – 125g (MLE) banan – 120g	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem -100g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g serek homogenizowany – 125g (MLE) banan – 120g	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem -100g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g serek homogenizowany – 125g (MLE) banan – 120g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa koperkowa z ryżem – 250ml (MLE, GLU, SEL) duszone klopsiki rybne w sosie własnym – 180g (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki – 300g fasolka szparagowa – 200g kompot owocowy – 250ml	zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) duszone klopsiki rybne w sosie własnym – 180g (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki – 350g fasolka szparagowa – 200g kompot owocowy – 250ml	zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) duszone klopsiki rybne w sosie własnym – 180g (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki – 350g fasolka szparagowa – 200g kompot owocowy – 250ml	zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) (zmielona) duszone klopsiki rybne w sosie własnym – 180g (zmielone) (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki – 350g (puree) fasolka szparagowa – 200g (puree) kompot owocowy – 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
pieczywo pszenne – 40g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 5g (MLE) szynkowa – 40g ser gouda – 20g (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 50g ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 50g	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 50g ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 50g (zmielona) ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) (zmielona)

<p> pomidor – 50g  sałata – 10g  szczypiorek – 10g  herbata czarna – 250ml </p>	<p> sałata – 10g  herbata czarna – 250ml </p>	<p> pomidor – 50g  sałata – 10g  herbata czarna – 250ml </p>	<p> pomidor – 50g  sałata – 10g  herbata czarna – 250ml </p>
<p>2 Kolacja</p>	<p>2 Kolacja</p>	<p>2 Kolacja</p>	<p>2 Kolacja</p>
<p>Kefir – 200ml (MLE)</p>	<p>Kefir – 200ml (MLE)</p>	<p>Kefir – 200ml (MLE)</p>	<p>Kefir – 200ml (MLE)</p>
<p> Podsumowanie dnia  Wartość energetyczna [kcal] –  1647,3  Białko [g] – 77,9  Tłuszcz [g] – 46,1  NKT [g] – 13,8  Węglowodany [g] – 241,7  Cukry proste [g] – 57,8  Błonnik [g] – 23,5  Sól [g] – 3,8 </p>	<p> Podsumowanie dnia  Wartość energetyczna [kcal] – 2093,5  Białko [g] – 100,5  Tłuszcz [g] – 51,6  NKT [g] – 16,1  Węglowodany [g] – 316,6  Cukry proste [g] – 64,7  Błonnik [g] – 20,0  Sól [g] – 4,6 </p>	<p> Podsumowanie dnia  Wartość energetyczna [kcal] –  2093,5  Białko [g] – 100,5  Tłuszcz [g] – 51,6  NKT [g] – 16,1  Węglowodany [g] – 316,6  Cukry proste [g] – 64,7  Błonnik [g] – 20,0  Sól [g] – 4,6 </p>	<p> Podsumowanie dnia  Wartość energetyczna [kcal] –  2093,5  Białko [g] – 100,5  Tłuszcz [g] – 51,6  NKT [g] – 16,1  Węglowodany [g] – 316,6  Cukry proste [g] – 64,7  Błonnik [g] – 20,0  Sól [g] – 4,6 </p>

30.12.2023, sobota

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	3. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka gotowana – 50g rzodkiewka – 45g sałata – 10g szczypiorek – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka gotowana – 100g pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka gotowana – 40g pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 5g (MLE) szynka gotowana – 40g pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka gotowana – 50g rzodkiewka – 45g sałata – 10g szczypiorek – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa pieczarkowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) risotto z mięsem i warzywami – 350g (MLE, SEL) kompot owocowy – 250ml	zupa pieczarkowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) risotto z mięsem i warzywami – 400g (MLE, SEL) kompot owocowy – 250ml	zupa pieczarkowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) risotto z mięsem i warzywami – 350g (MLE, SEL) kompot owocowy – 250ml	zupa koperkowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) risotto z mięsem i warzywami – 350g (MLE, SEL) kompot owocowy – 250ml	zupa pieczarkowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) risotto z mięsem i warzywami – 350g (MLE, SEL) kompot owocowy – 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) polędwica sopocka – 50g ogórek kiszony – 50g sałata – 25g	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) polędwica sopocka – 100g pomidor – 50g sałata – 25g	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 25g	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 5g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 25g	pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) polędwica sopocka – 50g ogórek kiszony – 50g sałata – 25g
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 150ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	pieczywo pszenne – 40g (GLU) masło – 5g (MLE) polędwica sopocka – 20g roszponka – 10g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2133,6 Białko [g] – 89,2 Tłuszcz [g] – 87,6 NKT [g] – 20,2 Węglowodany [g] – 257,27	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2322,6 Białko [g] – 106,9 Tłuszcz [g] – 92,7 NKT [g] – 22,0 Węglowodany [g] – 272,5 Cukry proste [g] – 37,5	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2146,3 Białko [g] – 86,1 Tłuszcz [g] – 84,2 NKT [g] – 19,1 Węglowodany [g] – 268,3 Cukry proste [g] – 33,6	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2107,0 Białko [g] – 87,3 Tłuszcz [g] – 77,7 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 271,9	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2213,2 Białko [g] – 90,3 Tłuszcz [g] – 90,7 NKT [g] – 19,2 Węglowodany [g] – 269,0

Cukry proste [g] – 50,0 Błonnik [g] – 20,5 Sól [g] – 6	Błonnik [g] – 14,8 Sól [g] – 6,5	Błonnik [g] – 14,8 Sól [g] – 4,5	Cukry proste [g] – 37,2 Błonnik [g] – 14,7 Sól [g] – 4,5	Cukry proste [g] – 44,6 Błonnik [g] – 20,5 Sól [g] – 6,5
--	-------------------------------------	-------------------------------------	--	--

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
pieczywo pszenne – 40g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka gotowana – 40g rzodkiewka – 45g sałata – 10g szczypiorek – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka gotowana – 50g pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka gotowana – 50g pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynka gotowana – 50g (zmielona) pomidor – 50g sałata – 10g jabłko – 180g (duszone) kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa pieczarkowa z ziemniakami – 250ml (GLU, SEL) risotto z mięsem i warzywami – 300g (MLE, SEL) kompot owocowy – 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) risotto z mięsem i warzywami – 350g (MLE, SEL) kompot owocowy – 250ml	zupa koperkowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) risotto z mięsem i warzywami – 350g (MLE, SEL) kompot owocowy – 250ml	zupa pieczarkowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) (zmielona) risotto z mięsem i warzywami – 350g (MLE, SEL) (zmielone) kompot owocowy – 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
pieczywo pszenne – 40g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) połędwica sopocka – 40g ogórek kiszony – 50g sałata – 25g	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) połędwica sopocka – 50g pomidor – 50g sałata – 25g	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) połędwica sopocka – 50g pomidor – 50g sałata – 25g	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) połędwica sopocka – 50g (zmielona) pomidor – 50g sałata – 25g
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1708,7 Białko [g] – 70,2 Tłuszcz [g] – 74,6	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2198,9 Białko [g] – 90,6 Tłuszcz [g] – 86,3 NKT [g] – 20,1	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2198,9 Białko [g] – 90,6 Tłuszcz [g] – 86,3	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2198,9 Białko [g] – 90,6 Tłuszcz [g] – 86,3

NKT [g] – 16,8 Węglowodany [g] – 198,1 Cukry proste [g] – 43,7 Błonnik [g] – 18,2 Sól [g] – 4,5	Węglowodany [g] – 272,11 Cukry proste [g] – 37,2 Błonnik [g] – 14,8 Sól [g] – 4,8	NKT [g] – 20,1 Węglowodany [g] – 272,11 Cukry proste [g] – 37,2 Błonnik [g] – 14,8 Sól [g] – 4,8	NKT [g] – 20,1 Węglowodany [g] – 272,11 Cukry proste [g] – 37,2 Błonnik [g] – 14,8 Sól [g] – 4,8
---	--	--	--



31.12.2023, niedziela

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	3. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 50g ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g szczypiorek – 10g ciasto drożdżowe z jabłkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 100g ser twarogowy półtłusty – 70g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g ciasto drożdżowe z jabłkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 40g ser twarogowy półtłusty – 30g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g ciasto drożdżowe z jabłkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 5g (MLE) szynkowa – 40g ser twarogowy półtłusty – 30g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g ciasto drożdżowe z jabłkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 50g ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g szczypiorek – 10g ciasto drożdżowe z jabłkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa jarzynowa z makaronem – 350ml (GLU, SEL) schab duszony – 100g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z marchwi i jabłek – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa jarzynowa z makaronem – 350ml (GLU, SEL) schab duszony – 150g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z marchwi i jabłek – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa jarzynowa z makaronem – 350ml (GLU, SEL) schab duszony – 100g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z marchwi i jabłek – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa jarzynowa z makaronem – 350ml (GLU, SEL) schab duszony – 100g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa jarzynowa z makaronem – 350ml (GLU, SEL) schab duszony – 100g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z marchwi i jabłek – 150g kompot owocowy – 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) blok pieczony – 50g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) blok pieczony – 100g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) blok pieczony – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 5g (MLE) blok pieczony – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 80g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) blok pieczony – 50g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
Serek homogenizowany – 125g (MLE)	Serek homogenizowany – 125g (MLE)	Serek homogenizowany – 125g (MLE)	Serek homogenizowany – 125g (MLE)	Pieczywo pszenne – 40g (GLU) Masło – 5g (MLE) Połudwica sopocka – 20g Sałata – 10g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2104,7	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2409,4 Białko [g] – 126,6	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2086,6 Białko [g] – 92,6	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2035,6	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2183,5

Białko [g] – 98,5 Tłuszcz [g] – 69,1 NKT [g] – 19,5 Węglowodany [g] – 286,3 Cukry proste [g] – 37,2 Błonnik [g] – 28,6 Sól [g] – 5,5	Tłuszcz [g] – 83,5 NKT [g] – 25,3 Węglowodany [g] – 298,6 Cukry proste [g] – 33,1 Błonnik [g] – 21,9 Sól [g] – 7,0	Tłuszcz [g] – 64,2 NKT [g] – 17,9 Węglowodany [g] – 295,4 Cukry proste [g] – 31,1 Błonnik [g] – 21,8 Sól [g] – 4,7	Białko [g] – 93,6 Tłuszcz [g] – 57,3 NKT [g] – 18,2 Węglowodany [g] – 297,0 Cukry proste [g] – 32,3 Błonnik [g] – 21,8 Sól [g] – 4,8	Białko [g] – 99,5 Tłuszcz [g] – 72,3 NKT [g] – 18,5 Węglowodany [g] – 297,9 Cukry proste [g] – 32,0 Błonnik [g] – 28,7 Sól [g] – 6,0
--	---	---	--	--

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
pieczywo pszenne – 40g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 40g ser twarogowy półtłusty – 30g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g szczypiorek – 10g ciasto drożdżowe z jabłkiem – 80g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 50g ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g ciasto drożdżowe z jabłkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 50g ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g ciasto drożdżowe z jabłkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) szynkowa – 50g (zmielona) ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g ciasto drożdżowe z jabłkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
zupa jarzynowa z makaronem – 250ml (GLU, SEL) schab duszony – 100g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) surówka z marchwi i jabłek – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa jarzynowa z makaronem – 350ml (GLU, SEL) schab duszony – 100g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa jarzynowa z makaronem – 350ml (GLU, SEL) schab duszony – 100g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy – 250ml	zupa jarzynowa z makaronem – 350ml (GLU, SEL) (zmielona) schab duszony – 100g (zmielony) sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g (GLU) marchewka gotowana – 150g (puree) kompot owocowy – 250ml
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
pieczywo pszenne – 40g (GLU) pieczywo razowe – 35g (GLU) masło – 10g (MLE) blok pieczony – 40g papryka czerwona – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) blok pieczony – 50g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) blok pieczony – 50g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (GLU) masło – 10g (MLE) blok pieczony – 50g (zmielona) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna – 250ml

2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
Serek homogenizowany – 125g (MLE)	Serek homogenizowany – 125g (MLE)	Serek homogenizowany – 125g (MLE)	Serek homogenizowany – 125g (MLE)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1767,8 Białko [g] – 79,9 Tłuszcz [g] – 62,1 NKT [g] – 17,2 Węglowodany [g] – 235,2 Cukry proste [g] – 34,3 Błonnik [g] – 26,3 Sól [g] – 4,0	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2162,4 Białko [g] – 100,4 Tłuszcz [g] – 68 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 297,9 Cukry proste [g] – 33 Błonnik [g] – 21,9 Sól [g] – 5,2	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2162,4 Białko [g] – 100,4 Tłuszcz [g] – 68 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 297,9 Cukry proste [g] – 33 Błonnik [g] – 21,9 Sól [g] – 5,2	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2162,4 Białko [g] – 100,4 Tłuszcz [g] – 68 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 297,9 Cukry proste [g] – 33 Błonnik [g] – 21,9 Sól [g] – 5,2