

21.01.2024, niedziela

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tł.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy - 100g (JAJ, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko - 120g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos pietruszkowy - 80g bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 120g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos pietruszkowy - 80g bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 120g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos pietruszkowy - 80g bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 120g	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos pietruszkowy - 80g bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 120g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy - 100g (JAJ, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko - 120g

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
serek homogenizowany waniliowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy - 100g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), kurczak gotowany - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2035,2 białko [g]: 87,0 tłuszcze [g]: 57,6 NKT [g]: 12,1 węglowodany [g]: 304,8 cukry proste [g]: 64,3 błonnik [g]: 25,4 sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2087,5 białko [g]: 88,8 tłuszcze [g]: 56,3 NKT [g]: 12 węglowodany [g]: 319,1 cukry proste [g]: 61,8 błonnik [g]: 25,9 sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2087,5 białko [g]: 88,8 tłuszcze [g]: 56,3 NKT [g]: 12 węglowodany [g]: 319,1 cukry proste [g]: 61,8 błonnik [g]: 25,9 sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2087,5 białko [g]: 88,8 tłuszcze [g]: 56,3 NKT [g]: 12 węglowodany [g]: 319,1 cukry proste [g]: 61,8 błonnik [g]: 25,9 sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2087,5 białko [g]: 88,8 tłuszcze [g]: 56,3 NKT [g]: 12 węglowodany [g]: 319,1 cukry proste [g]: 61,8 błonnik [g]: 25,9 sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2171,5 białko [g]: 93,8 tłuszcze [g]: 62,9 NKT [g]: 10,1 węglowodany [g]: 322,8 cukry proste [g]: 51,1 błonnik [g]: 31,0 sól [g]: 7,5

22.01.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tł.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta jajeczna z pietruszką - 80g (JAJ, MLE, GOR) papryka czerwona, ogórek zielony - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta jajeczna z pietruszką - 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g pasta jajeczna z pietruszką - 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta jajeczna z pietruszką - 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta jajeczna z pietruszką - 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta jajeczna z pietruszką - 80g (JAJ, MLE, GOR) papryka czerwona, ogórek zielony - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, ogórek zielony - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) filet z kurczaka pieczony - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) buraczki - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) filet z kurczaka pieczony - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) buraczki - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) filet z kurczaka pieczony - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) buraczki - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) filet z kurczaka pieczony - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) buraczki - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) filet z kurczaka pieczony - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) buraczki - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, SEL) filet z kurczaka pieczony - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) buraczki - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml

Podwieczorek: kisiel - 200g	Podwieczorek: kisiel - 200g	Podwieczorek: kisiel - 200g	Podwieczorek: kisiel - 200g	Podwieczorek: kisiel - 200g	Podwieczorek: kisiel - 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), sopocka - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2037,8 białko [g]: 95,1 tłuszcze [g]: 63,1 NKT [g]: 17,2 węglowodany [g]: 284,1 cukry proste [g]: 44,3 błonnik [g]: 24,1 sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2091,0 białko [g]: 96,9 tłuszcze [g]: 61,9 NKT [g]: 17,1 węglowodany [g]: 298,6 cukry proste [g]: 41,9 błonnik [g]: 21,7 sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: białko [g]: tłuszcze [g]: NKT [g]: węglowodany [g]: cukry proste [g]: błonnik [g]: sól [g]:	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: białko [g]: tłuszcze [g]: NKT [g]: węglowodany [g]: cukry proste [g]: błonnik [g]: sól [g]:	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: białko [g]: tłuszcze [g]: NKT [g]: węglowodany [g]: cukry proste [g]: błonnik [g]: sól [g]:	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2223,9 białko [g]: 98,8 tłuszcze [g]: 72,5 NKT [g]: 17,2 węglowodany [g]: 308,6 cukry proste [g]: 37,0 błonnik [g]: 29,6 sól [g]: 6,7

23.01.2023, wtorek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tł.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło -15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) pomidor, ogórek zielony - 100g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło -15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło -15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło -15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło -15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło -15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) pomidor, rzodkiewka - 100g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), sopocka - 20g, pomidor - 10g</p>
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
<p>zupa pieczarkowa z kaszą pęczak - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos śmietanowy - 80g (GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko</p>	<p>zupa koperkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos śmietanowy - 80g (GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g</p>	<p>zupa koperkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos śmietanowy - 80g (GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g</p>	<p>zupa koperkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos śmietanowy - 80g (GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g</p>	<p>Zblendowane: zupa koperkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos śmietanowy - 80g (GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko</p>	<p>zupa pieczarkowa z kaszą pęczak - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos śmietanowy - 80g (GLU, MLE) fasolka szparagowa - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko</p>

pieczone - 180g				pieczone - 180g	pieczone - 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g sałatka z brokułem i pomidorem - 150g (MLE, GOR, JAJ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g sałatka z brokułem i pomidorem - 100g (MLE, GOR, JAJ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g sałatka z brokułem i pomidorem - 100g (MLE, GOR, JAJ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g sałatka z brokułem i pomidorem - 100g (MLE, GOR, JAJ) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g sałatka z brokułem i pomidorem - 100g (MLE, GOR, JAJ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g sałatka z brokułem i pomidorem - 100g (MLE, GOR, JAJ) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), soppocka - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2260,9 białko [g]: 90,2 tłuszcze [g]: 93,6 NKT [g]: 24,7 węglowodany [g]: 279,6 cukry proste [g]: 50,3 błonnik [g]: 30,6 sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2324,9 białko [g]: 91,8 tłuszcze [g]: 92,4 NKT [g]: 24,6 węglowodany [g]: 293,7 cukry proste [g]: 48,4 błonnik [g]: 24,6 sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2324,9 białko [g]: 91,8 tłuszcze [g]: 92,4 NKT [g]: 24,6 węglowodany [g]: 293,7 cukry proste [g]: 48,4 błonnik [g]: 24,6 sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2324,9 białko [g]: 91,8 tłuszcze [g]: 92,4 NKT [g]: 24,6 węglowodany [g]: 293,7 cukry proste [g]: 48,4 błonnik [g]: 24,6 sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2324,9 białko [g]: 91,8 tłuszcze [g]: 92,4 NKT [g]: 24,6 węglowodany [g]: 293,7 cukry proste [g]: 48,4 błonnik [g]: 24,6 sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2477,8 białko [g]: 97,4 tłuszcze [g]: 103,6 NKT [g]: 25 węglowodany [g]: 306,9 cukry proste [g]: 47,9 błonnik [g]: 36,0 sól [g]: 6,7

24.01.2024, środa

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tł.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ser żółty - 40g (MLE) rzodkiewka, ogórek zielony - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ser twarogowy - 40g (MLE) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ser twarogowy - 40g (MLE) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ser twarogowy - 40g (MLE) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ser twarogowy - 40g (MLE) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ser żółty - 40g papryka czerwona, ogórek zielony - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), krakowska drobiowa - 20g, pomidor - 20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) risotto z warzywami i kurczakiem - 350g (MLE, SEL) sos pomidorowy - 80g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) risotto z warzywami i kurczakiem - 350g (MLE, SEL) sos pomidorowy - 80g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) risotto z warzywami i kurczakiem - 350g (MLE, SEL) sos pomidorowy - 80g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) risotto z warzywami i kurczakiem - 350g (MLE, SEL) sos pomidorowy - 80g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	Zblendowane: zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) risotto z warzywami i kurczakiem - 350g (MLE, SEL) sos pomidorowy - 80g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) risotto z warzywami i kurczakiem - 350g (MLE, SEL) sos pomidorowy - 80g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczaka z marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczaka z marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczaka z marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczaka z marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczaka z marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczaka z marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), sopočka - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2365,2 białko [g]: 126,5 tłuszcze [g]: 99,3 NKT [g]: 19,8 węglowodany [g]: 250,3 cukry proste [g]: 51,5 błonnik [g]: 18,4 sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2403,9 białko [g]: 127,7 tłuszcze [g]: 97,9 NKT [g]: 19,6 węglowodany [g]: 261,8 cukry proste [g]: 47,1 błonnik [g]: 18,1 sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2403,9 białko [g]: 127,7 tłuszcze [g]: 97,9 NKT [g]: 19,6 węglowodany [g]: 261,8 cukry proste [g]: 47,1 błonnik [g]: 18,1 sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2403,9 białko [g]: 127,7 tłuszcze [g]: 97,9 NKT [g]: 19,6 węglowodany [g]: 261,8 cukry proste [g]: 47,1 błonnik [g]: 18,1 sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2403,9 białko [g]: 127,7 tłuszcze [g]: 97,9 NKT [g]: 19,6 węglowodany [g]: 261,8 cukry proste [g]: 47,1 błonnik [g]: 18,1 sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2513,8 białko [g]: 133,3 tłuszcze [g]: 105,7 NKT [g]: 18,5 węglowodany [g]: 269,2 cukry proste [g]: 39,3 błonnik [g]: 24,0 sól [g]: 7,1

25.01.2024, czwartek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tł.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twarożek z pomidorem i natką pietruszką - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twarożek z pomidorem i natką pietruszką - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twarożek z pomidorem i natką pietruszką - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twarożek z pomidorem i natką pietruszką - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twarożek z pomidorem i natką pietruszką - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twarożek z pomidorem i natką pietruszką - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g, szynka gotowana wieprzowa - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami i koperkiem - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu aronii -	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami i koperkiem - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii -	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami i koperkiem - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii -	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami i koperkiem - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii -	Zblendowane: zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami i koperkiem - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii -	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami i koperkiem - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu aronii -

250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym - 150 g (MLE)	250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym - 150 g (MLE)	250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym - 150 g (MLE)	250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym - 150 g (MLE)	250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym - 150 g (MLE)	250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym - 150 g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor, ogórek kiszony - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor, ogórek kiszony - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor, ogórek kiszony - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor, ogórek kiszony - 100g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor, ogórek kiszony - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor, ogórek kiszony - 100g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2119,1 białko [g]: 79,4 tłuszcze [g]: 89,1 NKT [g]: 15,8 węglowodany [g]: 259,8 cukry proste [g]: 32,9 błonnik [g]: 20,0 sól [g]: 7,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2145,7 białko [g]: 80,3 tłuszcze [g]: 88,5 NKT [g]: 15,7 węglowodany [g]: 267,0 cukry proste [g]: 31,7 błonnik [g]: 20,3 sól [g]: 7,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: białko [g]: tłuszcze [g]: NKT [g]: węglowodany [g]: cukry proste [g]: błonnik [g]: sól [g]:	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: białko [g]: tłuszcze [g]: NKT [g]: węglowodany [g]: cukry proste [g]: błonnik [g]: sól [g]:	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: białko [g]: tłuszcze [g]: NKT [g]: węglowodany [g]: cukry proste [g]: błonnik [g]: sól [g]:	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2312,8 białko [g]: 87,2 tłuszcze [g]: 96,2 NKT [g]: 15 węglowodany [g]: 287,2 cukry proste [g]: 30,3 błonnik [g]: 25,6 sól [g]: 8,8

26.01.2024, piątek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tł.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g jajecznica - 100g (JAJ) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g jajecznica - 100g (JAJ) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g jajecznica - 100g (JAJ) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g jajecznica - 100g (JAJ) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g jajecznica - 100g (JAJ) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g jajecznica - 100g (JAJ) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), kurczak gotowany - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa koperkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony filet z miruny - 100g (RYB) sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g surówka z kapusty kiszzonej - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa koperkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony filet z miruny - 100g (RYB) sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchewka gotowanaj - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa koperkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony filet z miruny - 100g (RYB) sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchewka gotowanaj - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa koperkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony filet z miruny - 100g (RYB) sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchewka gotowanaj - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	Zblendowane: zupa koperkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony filet z miruny - 100g (RYB) sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchewka gotowanaj - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa koperkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony filet z miruny - 100g (RYB) sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g surówka z kapusty kiszzonej - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml

Podwieczorek: budyń z sokiem - 200g (MLE, GLU)	Podwieczorek: budyń z sokiem - 200g (MLE, GLU)	Podwieczorek: budyń z sokiem - 200g (MLE, GLU)	Podwieczorek: budyń z sokiem - 200g (MLE, GLU)	porzeczki - 250ml Podwieczorek: budyń z sokiem - 200g (MLE, GLU)	Podwieczorek: budyń z sokiem - 200g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) papryka czerwona, ogórek zielony - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) papryka czerwona, ogórek zielony - 100g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE), sopocka - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2167,5 białko [g]: 111,2 tłuszcze [g]: 70,9 NKT [g]: 16,1 węglowodany [g]: 284,3 cukry proste [g]: 44,5 błonnik [g]: 26,6 sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2232,4 białko [g]: 113 tłuszcze [g]: 69,7 NKT [g]: 16,0 węglowodany [g]: 298,8 cukry proste [g]: 42,1 błonnik [g]: 21,3 sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2232,4 białko [g]: 113 tłuszcze [g]: 69,7 NKT [g]: 16,0 węglowodany [g]: 298,8 cukry proste [g]: 42,1 błonnik [g]: 21,3 sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2232,4 białko [g]: 113 tłuszcze [g]: 69,7 NKT [g]: 16,0 węglowodany [g]: 298,8 cukry proste [g]: 42,1 błonnik [g]: 21,3 sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2232,4 białko [g]: 113 tłuszcze [g]: 69,7 NKT [g]: 16,0 węglowodany [g]: 298,8 cukry proste [g]: 42,1 błonnik [g]: 21,3 sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2348,8 białko [g]: 116,8 tłuszcze [g]: 78,9 NKT [g]: 15,8 węglowodany [g]: 308,8 cukry proste [g]: 37,3 błonnik [g]: 32,2 sól [g]: 6,7

27.01.2024, sobota

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tł.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g rzodkiewka, pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), krakowska drobiowa - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik z ziemniakami - 350 ml (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa krupnik z ziemniakami - 350 ml (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa krupnik z ziemniakami - 350 ml (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa krupnik z ziemniakami - 350 ml (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	Zblendowane: zupa krupnik z ziemniakami - 350 ml (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa krupnik z ziemniakami - 350 ml (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE) , szynkowa - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2171,6 białko [g]: 87,7 tłuszcze [g]: 66,5 NKT [g]: 11,4 węglowodany [g]: 320,5 cukry proste [g]: 63,9 błonnik [g]: 30,2 sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2187,0 białko [g]: 89,7 tłuszcze [g]: 61,7 NKT [g]: 11,1 węglowodany [g]: 328,5 cukry proste [g]: 58,9 błonnik [g]: 20,8 sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2187,0 białko [g]: 89,7 tłuszcze [g]: 61,7 NKT [g]: 11,1 węglowodany [g]: 328,5 cukry proste [g]: 58,9 błonnik [g]: 20,8 sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2187,0 białko [g]: 89,7 tłuszcze [g]: 61,7 NKT [g]: 11,1 węglowodany [g]: 328,5 cukry proste [g]: 58,9 błonnik [g]: 20,8 sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2187,0 białko [g]: 89,7 tłuszcze [g]: 61,7 NKT [g]: 11,1 węglowodany [g]: 328,5 cukry proste [g]: 58,9 błonnik [g]: 20,8 sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2320,2 białko [g]: 94,6 tłuszcze [g]: 72,8 NKT [g]: 10,1 węglowodany [g]: 339,4 cukry proste [g]: 51,6 błonnik [g]: 35,7 sól [g]: 6,2

28.01.2024, niedziela

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tł.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa śląska drobiowa - 80g ketchup - 5g pomidor - 100g sałata - 10g musztarda - 5g (GOR) pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa śląska drobiowa - 80g ketchup - 5g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa śląska drobiowa - 80g ketchup - 5g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa śląska drobiowa - 80g ketchup - 5g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa śląska drobiowa - 80g ketchup - 5g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa śląska drobiowa - 80g musztarda - 5g (GOR) pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g(GLU), masło - 5g(MLE), sopočka - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU, SEL) ryż - 80g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu czarnej	rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU, SEL) ryż - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej	rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU, SEL) ryż - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej	rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU, SEL) ryż - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej	Zblendowane: rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU, SEL) ryż - 80g marchewka gotowana - 150g	rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU, SEL) ryż - 80g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu czarnej

porzeczkki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g	porzeczkki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g	porzeczkki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g	porzeczkki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g	kompot z suszu czarnej porzeczkki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g	porzeczkki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g papryka, pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g papryka, pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy waniliowy - 40g (MLE)	baton twarogowy waniliowy - 40g (MLE)	baton twarogowy waniliowy - 40g (MLE)	baton twarogowy waniliowy - 40g (MLE)	baton twarogowy waniliowy - 40g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE) , sopocka - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]:2211,9 białko [g]: 129,8 tłuszcze [g]: 66,9 NKT [g]: 8,3 węglowodany [g]: 286,9 cukry proste [g]: 41,7 błonnik [g]: 28,8 sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2261,3 białko [g]: 130,9 tłuszcze [g]: 65,4 NKT [g]: 8,2 węglowodany [g]: 298,3 cukry proste [g]: 37,2 błonnik [g]: 22,5 sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2261,3 białko [g]: 130,9 tłuszcze [g]: 65,4 NKT [g]: 8,2 węglowodany [g]: 298,3 cukry proste [g]: 37,2 błonnik [g]: 22,5 sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2261,3 białko [g]: 130,9 tłuszcze [g]: 65,4 NKT [g]: 8,2 węglowodany [g]: 298,3 cukry proste [g]: 37,2 błonnik [g]: 22,5 sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2261,3 białko [g]: 130,9 tłuszcze [g]: 65,4 NKT [g]: 8,2 węglowodany [g]: 298,3 cukry proste [g]: 37,2 błonnik [g]: 22,5 sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2442,0 białko [g]: 137,9 tłuszcze [g]: 75,7 NKT [g]: 8,6 węglowodany [g]: 319,2 cukry proste [g]: 42,4 błonnik [g]: 34,3 sól [g]: 6,6

29.01.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tł.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twaróg kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twaróg kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twaróg kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twaróg kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twaróg kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twaróg kanapkowy - 80g (MLE) pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kalafiorowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z kapustą - 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g brokuł - 150g	zupa kalafiorowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g brokuł - 150g	zupa kalafiorowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g brokuł - 150g	zupa kalafiorowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g brokuł - 150g	Zblendowane: zupa kalafiorowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g	zupa kalafiorowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z kapustą - 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g brokuł - 150g

<p>kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku czarnej porzeczki - 150ml</p>	<p>kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kasza manna z sokiem - 200g (MLE, GLU)</p>	<p>kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kasza manna z sokiem - 200g (MLE, GLU)</p>	<p>kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kasza manna z sokiem - 200g (MLE, GLU)</p>	<p>brokuł - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kasza manna z sokiem - 200g (MLE, GLU)</p>	<p>kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kasza manna z sokiem - 200g (MLE, GLU)</p>
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka z pomidorem i ogórkiem kiszonym - 100g (JAJ, GOR, MLE) herbata czarna b/c - 250ml</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka z pomidorem - 100g (JAJ, GOR, MLE) herbata czarna b/c - 250ml</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka z pomidorem - 100g (JAJ, GOR, MLE) herbata czarna b/c - 250ml</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka z pomidorem - 100g (JAJ, GOR, MLE) herbata czarna b/c - 250ml</p>	<p>Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka z pomidorem - 100g (JAJ, GOR, MLE) herbata czarna b/c - 250ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka z pomidorem - 100g (JAJ, GOR, MLE) herbata czarna b/c - 250ml</p>
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
<p>jogurt naturalny - 100g (MLE)</p>	<p>jogurt naturalny - 100g (MLE)</p>	<p>jogurt naturalny - 100g (MLE)</p>	<p>jogurt naturalny - 100g (MLE)</p>	<p>jogurt naturalny - 100g (MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, sałata - 10g</p>
<p>Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2025,2 białko [g]: 94,6 tłuszcze [g]: 69,9 NKT [g]: 16,9 węglowodany [g]: 267,3 cukry proste [g]: 33,9 błonnik [g]: 26,3 sól [g]: 5,8</p>	<p>Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2090,0 białko [g]: 96,5 tłuszcze [g]: 68,7 NKT [g]: 17,1 węglowodany [g]: 281,8 cukry proste [g]: 31,5 błonnik [g]: 21,0 sól [g]: 5,4</p>	<p>Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2090,0 białko [g]: 96,5 tłuszcze [g]: 68,7 NKT [g]: 17,1 węglowodany [g]: 281,8 cukry proste [g]: 31,5 błonnik [g]: 21,0 sól [g]: 5,4</p>	<p>Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2090,0 białko [g]: 96,5 tłuszcze [g]: 68,7 NKT [g]: 17,1 węglowodany [g]: 281,8 cukry proste [g]: 31,5 błonnik [g]: 21,0 sól [g]: 5,4</p>	<p>Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2090,0 białko [g]: 96,5 tłuszcze [g]: 68,7 NKT [g]: 17,1 węglowodany [g]: 281,8 cukry proste [g]: 31,5 błonnik [g]: 21,0 sól [g]: 5,4</p>	<p>Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2218,9 białko [g]: 102,5 tłuszcze [g]: 77 NKT [g]: 16,1 węglowodany [g]: 294,7 cukry proste [g]: 31,4 błonnik [g]: 31,8 sól [g]: 7,2</p>

30.01.2024, wtorek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tł.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta jajeczna z brokułem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta jajeczna z brokułem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta jajeczna z brokułem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta jajeczna z brokułem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta jajeczna z brokułem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta jajeczna z brokułem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), sopocka - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz drobiowy - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g buraczki - 150g sałatka z buraka, ogórka i cebuli - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g	zupa z pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz drobiowy - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g buraczki - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa z pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz drobiowy - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g buraczki - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa z pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz drobiowy - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g buraczki - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	Zblendowane: zupa z pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz drobiowy - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g buraczki - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa z fasolki szparagowej - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz drobiowy - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka, ogórka i cebuli - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe b/c - 100g (MLE, JAJ, GLU)

(MLE, JAJ, GLU)					
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g papryka czerwona - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g papryka czerwona - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1972,4 białko [g]: 93,0 tłuszcze [g]: 70,2 NKT [g]: 16,4 węglowodany [g]: 253,4 cukry proste [g]: 39,7 błonnik [g]: 23,1 sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2037,3 białko [g]: 94,9 tłuszcze [g]: 69,0 NKT [g]: 16,3 węglowodany [g]: 267,8 cukry proste [g]: 37,3 błonnik [g]: 17,8 sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2037,3 białko [g]: 94,9 tłuszcze [g]: 69,0 NKT [g]: 16,3 węglowodany [g]: 267,8 cukry proste [g]: 37,3 błonnik [g]: 17,8 sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2037,3 białko [g]: 94,9 tłuszcze [g]: 69,0 NKT [g]: 16,3 węglowodany [g]: 267,8 cukry proste [g]: 37,3 błonnik [g]: 17,8 sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2037,3 białko [g]: 94,9 tłuszcze [g]: 69,0 NKT [g]: 16,3 węglowodany [g]: 267,8 cukry proste [g]: 37,3 błonnik [g]: 17,8 sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2153,7 białko [g]: 98,6 tłuszcze [g]: 78,3 NKT [g]: 16,1 węglowodany [g]: 277,8 cukry proste [g]: 32,5 błonnik [g]: 28,6 sól [g]: 7,0