

01.01.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	Dieta łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kiełbasa śląska drobiowa – 80g Pomidor – 50g Sałata – 10g Musztarda – 5g (GOR) Kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: Jabłko - 180g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kiełbasa śląska drobiowa – 80g Pomidor – 50g Sałata – 10g Ketchup – 5g Kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: Jabłko - 180g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kiełbasa śląska drobiowa – 80g Pomidor – 50g Sałata – 10g Ketchup – 5g Kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: Jabłko - 180g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kiełbasa śląska drobiowa – 80g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c - 250ml II śniadanie: Jabłko - 180g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kiełbasa śląska drobiowa – 80g (zmielona) Pomidor – 50g Sałata – 10g Ketchup – 5g Kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: Jabłko - 180g (duszone)	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kiełbasa śląska drobiowa – 80g Pomidor – 50g Sałata – 10g Musztarda – 5g (GOR) Kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 5g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 20g Sałata – 5g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) Pieczone udka z kurczaka – 100g Ziemniaki – 350g Bukiet warzyw – 150g Kompot z suszu aronii - 250ml	Zupa rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) Pieczone udka z kurczaka – 100g Ziemniaki – 350g Bukiet warzyw – 150g Kompot z suszu aronii - 250ml	Zupa rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) Pieczone udka z kurczaka – 100g Ziemniaki – 350g Bukiet warzyw – 150g Kompot z suszu aronii - 250ml	Zupa rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) Pieczone udka z kurczaka – 100g Ziemniaki – 350g Bukiet warzyw – 150g Kompot z suszu aronii - 250ml	Zupa rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) (zmięszana) Pieczone udka z kurczaka – 100g (zmielone) Ziemniaki – 350g (puree) Bukiet warzyw - 150g (puree) Kompot z suszu aronii - 250ml	Zupa rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) Pieczone udka z kurczaka – 100g Ziemniaki – 350g Bukiet warzyw – 150g Kompot z suszu aronii - 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g (zmielona) Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
Maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 5g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 20g Sałata – 5g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2073,5 Białko [g] – 101 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 16,3 Węglowodany [g] – 267,7 Cukry proste [g] – 45,9 Błonnik [g] – 26,7	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2113 Białko [g] – 103,4 Tłuszcz [g] – 72,3 NKT [g] – 16,3 Węglowodany [g] – 272,6 Cukry proste [g] – 46,3 Błonnik [g] – 21,3	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2113 Białko [g] – 103,4 Tłuszcz [g] – 72,3 NKT [g] – 16,3 Węglowodany [g] – 272,6 Cukry proste [g] – 46,3 Błonnik [g] – 21,3	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2113 Białko [g] – 103,4 Tłuszcz [g] – 72,3 NKT [g] – 16,3 Węglowodany [g] – 272,6 Cukry proste [g] – 46,3 Błonnik [g] – 21,3	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2113 Białko [g] – 103,4 Tłuszcz [g] – 72,3 NKT [g] – 16,3 Węglowodany [g] – 272,6 Cukry proste [g] – 46,3 Błonnik [g] – 21,3	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2340,5 Białko [g] – 110,1 Tłuszcz [g] – 77,5 NKT [g] – 17,9 Węglowodany [g] – 289,4 Cukry proste [g] – 55,1 Błonnik [g] – 26,7

Sól [g] – 6,2	Sól [g] – 6,4	Sól [g] – 6,4	Sól [g] – 6,4	Sól [g] – 6,4	Sól [g] – 6,2
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

02.01.2024, wtorek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	Dieta łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połudwica sopočka – 50g Ser żółty – 40g (MLE) Rzodkiewka – 45g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: jabłko – 180g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połudwica sopočka – 50g Ser twarogowy półtłusty - 40g (MLE) Pomidor – 50g Sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: jabłko – 180g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połudwica sopočka – 50g Ser twarogowy półtłusty - 40g (MLE) Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: jabłko – 180g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połudwica sopočka – 50g Ser twarogowy półtłusty - 40g (MLE) Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: jabłko – 180g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połudwica sopočka – 50g (zmielona) Ser żółty – 40g (MLE) (zmielony) Pomidor – 50g Sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: jabłko – 180g (duszone)	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połudwica sopočka – 50g Ser żółty – 40g (MLE) Rzodkiewka – 45g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 5g (MLE) Połudwica sopočka – 20g Sałata – 5g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) Szynka mielona w sosie pomidorowym – (80g/80ml) Makaron świderki – 80g (GLU) Brokuł gotowany – 150g Kompot owocowy - 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) Szynka mielona w sosie pomidorowym – (80g/80ml) Makaron świderki – 80g (GLU) Marchewka gotowana – 150g Kompot owocowy - 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) Szynka mielona w sosie pomidorowym – (80g/80ml) Makaron świderki – 80g (GLU) Marchewka gotowana – 150g Kompot owocowy - 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) Szynka mielona w sosie pomidorowym – (80g/80ml) Makaron świderki – 80g (GLU) Marchewka gotowana – 150g Kompot owocowy - 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) Szynka mielona w sosie pomidorowym – (80g/80ml) Makaron świderki – 80g (GLU) Marchewka gotowana – 150g Kompot owocowy - 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml (GLU, SEL) Szynka mielona w sosie pomidorowym – (80g/80ml) Makaron świderki – 80g (GLU) Brokuł gotowany – 150g Kompot owocowy - 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenno-żytni – 60g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g Ogórek kiszony – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 60g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 50g Ogórek kiszony – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c – 250ml
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 5g (MLE) Szynka gotowana drobiowa – 20g Sałata – 5g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1967,5 Białko [g] – 93,9 Tłuszcz [g] – 70 NKT [g] – 18,2	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1882,9 Białko [g] – 89,5 Tłuszcz [g] – 61,8 NKT [g] – 13,9	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1882,9 Białko [g] – 89,5 Tłuszcz [g] – 61,8 NKT [g] – 13,9	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1882,9 Białko [g] – 89,5 Tłuszcz [g] – 61,8 NKT [g] – 13,9	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1882,9 Białko [g] – 89,5 Tłuszcz [g] – 61,8 NKT [g] – 13,9	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2237,5 Białko [g] – 103,9 Tłuszcz [g] – 75,2 NKT [g] – 19,1

Węglowodany [g] – 250,2 Cukry proste [g] – 43,1 Błonnik [g] – 19,6 Sól [g] – 7,0	Węglowodany [g] – 249,1 Cukry proste [g] – 45,1 Błonnik [g] – 14,3 Sól [g] – 5,6	Węglowodany [g] – 249,1 Cukry proste [g] – 45,1 Błonnik [g] – 14,3 Sól [g] – 5,6	Węglowodany [g] – 249,1 Cukry proste [g] – 45,1 Błonnik [g] – 14,3 Sól [g] – 5,6	Węglowodany [g] – 249,1 Cukry proste [g] – 45,1 Błonnik [g] – 14,3 Sól [g] – 5,6	Węglowodany [g] – 270,2 Cukry proste [g] – 45,2 Błonnik [g] – 21,2 Sól [g] – 7,4
---	---	---	---	---	---

03.01.2024, środa

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	Dieta łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło - 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g Jajko gotowane – 25g (JAJ) Ogórek zielony/pomidor/rzodkiewka – 50g Sałata – 10g Szcypiorek – 3g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Placuszki jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło - 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g Jajko gotowane – 25g (JAJ) Ogórek zielony – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Placuszki jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło - 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g Jajko gotowane – 25g (JAJ) Ogórek zielony – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Placuszki jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło - 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g Jajko gotowane – 25g (JAJ) Ogórek zielony – 50g Sałata – 10g Szcypiorek – 3g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Placuszki jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło - 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g (zmielona) Jajko gotowane – 25g (JAJ) (zmielone) Ogórek zielony – 50g Sałata – 10g Szcypiorek – 3g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Placuszki jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)(zmielone)	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło - 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g Jajko gotowane – 25g (JAJ) Ogórek zielony/pomidor/rzodkiewka – 50g Sałata – 10g Szcypiorek – 3g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Placuszki jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem– 350ml (MLE, GLU, SEL) Puree ziemniaczane – 380g (MLE) Filet z kurczaka pieczony – 100g Marchewka z groszkiem – 150g Kompot z suszu aronii - 250ml	Zupa koperkowa z ryżem– 350ml (MLE, GLU, SEL) Puree ziemniaczane – 380g (MLE) Filet z kurczaka pieczony – 100g Marchewka gotowana – 150g Kompot z suszu aronii - 250ml	Zupa koperkowa z ryżem– 350ml (MLE, GLU, SEL) Puree ziemniaczane – 380g (MLE) Filet z kurczaka pieczony – 100g Marchewka gotowana – 150g Kompot z suszu aronii - 250ml	Zupa koperkowa z ryżem– 350ml (MLE, GLU, SEL) Puree ziemniaczane – 380g (MLE) Filet z kurczaka pieczony – 100g Marchewka gotowana – 150g Kompot z suszu aronii - 250ml	Zupa koperkowa z ryżem– 350ml (MLE, GLU, SEL) (zmięszana) Puree ziemniaczane – 380g (MLE) (zmielone) Filet z kurczaka pieczony – 100g Marchewka gotowana – 150g Kompot z suszu aronii - 250ml	Zupa koperkowa z ryżem– 350ml (MLE, GLU, SEL) Puree ziemniaczane – 380g (MLE) Filet z kurczaka pieczony – 100g Marchewka z groszkiem – 150g Kompot owocowy – 250ml Kompot z suszu aronii - 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenno-żytni – 60g (GLU) Chleb żytnio-razowy– 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połędwica sopocka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połędwica sopocka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połędwica sopocka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połędwica sopocka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połędwica sopocka – 50g (zmielone) Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 60g (GLU) Chleb żytnio-razowy– 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połędwica sopocka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
Serek homogenizowany waniliowy – 125g (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy – 125g (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy – 125g (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy – 125g (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy – 125g (MLE)	Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 5g (MLE) Połędwica sopocka– 20g Sałata – 5g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2322,9	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2360	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2360	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2360	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2360	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2450,1

Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 5g (MLE) Połudwica sopocka– 20g Sałata – 5g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1893,7 Białko [g] – 112,5 Tłuszcz [g] – 57,3 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 244,6 Cukry proste [g] – 35,7 Błonnik [g] – 25,4 Sól [g] – 5,5	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1931,8 Białko [g] – 115,2 Tłuszcz [g] – 57,8 NKT [g] – 15 Węglowodany [g] – 247,6 Cukry proste [g] – 35,9 Błonnik [g] – 20,0 Sól [g] – 5,8	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1931,8 Białko [g] – 115,2 Tłuszcz [g] – 57,8 NKT [g] – 15 Węglowodany [g] – 247,6 Cukry proste [g] – 35,9 Błonnik [g] – 20,0 Sól [g] – 5,8	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1931,8 Białko [g] – 115,2 Tłuszcz [g] – 57,8 NKT [g] – 15 Węglowodany [g] – 247,6 Cukry proste [g] – 35,9 Błonnik [g] – 20,0 Sól [g] – 5,8	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1931,8 Białko [g] – 115,2 Tłuszcz [g] – 57,8 NKT [g] – 15 Węglowodany [g] – 247,6 Cukry proste [g] – 35,9 Błonnik [g] – 20,0 Sól [g] – 5,8	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2000,8 Białko [g] – 114,6 Tłuszcz [g] – 62,8 NKT [g] – 15 Węglowodany [g] – 255,6 Cukry proste [g] – 39,2 Błonnik [g] – 27,5 Sól [g] – 6,0

05.01.2024, piątek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	Dieta łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 100g (JAJ, MLE) Dżem owocowy – 25g Sałata – 10g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: banan – 120g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 100g (JAJ, MLE) Dżem owocowy – 25g Sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: banan - 120g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 100g (JAJ, MLE) Dżem owocowy – 25g Sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: banan - 120g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 100g (JAJ, MLE) Dżem owocowy – 25g Sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: banan - 120g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 100g (JAJ, MLE) Dżem owocowy – 25g Sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: banan - 120g	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 100g (JAJ, MLE) Dżem owocowy – 25g Sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 5g (MLE) Kurczak gotowany – 20g Sałata – 5g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa kalafiorowa z ryżem – 350ml (GLU, SEL) miruna gotowana – 100g ziemniaki z wody – 380g sos pietruszkowy – 80g (GLU) surówka z kapusty kiszzonej z marchewką – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	zupa kalafiorowa z ryżem – 350ml (GLU, SEL) miruna gotowana – 100g ziemniaki z wody – 380g sos pietruszkowy – 80g (GLU) marchewka gotowana – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	zupa kalafiorowa z ryżem – 350ml (GLU, SEL) miruna gotowana – 100g ziemniaki z wody – 380g sos pietruszkowy – 80g (GLU) marchewka gotowana – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	zupa kalafiorowa z ryżem – 350ml (GLU, SEL) miruna gotowana – 100g ziemniaki z wody – 380g sos pietruszkowy – 80g (GLU) marchewka gotowana – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	zupa kalafiorowa z ryżem – 350ml (GLU, SEL) miruna gotowana – 100g ziemniaki z wody – 380g sos pietruszkowy – 80g (GLU) marchewka gotowana – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	zupa kalafiorowa z ryżem – 350ml (GLU, SEL) miruna gotowana – 100g ziemniaki z wody – 380g sos pietruszkowy – 80g (GLU) surówka z kapusty kiszzonej z marchewką – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Ogórek kiszony – 50g Sałata – 10g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Ogórek kiszony – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Ogórek kiszony – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Ogórek kiszony – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Ogórek kiszony – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 60g (GLU) Chleb żytni razowy – 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Ogórek kiszony – 50g Sałata – 10g

Herbata czarna b/c – 250ml					Herbata czarna b/c – 250ml
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
Kefir – 200ml (MLE)	Kefir – 200ml (MLE)	Kefir – 200ml (MLE)	Kefir – 200ml (MLE)	Kefir – 200ml (MLE)	Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 5g (MLE) Kurczak gotowany – 20g Sałata – 5g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2001 Białko [g] – 92,1 Tłuszcz [g] – 61,41 NKT [g] – 25,3 Węglowodany [g] – 243,8 Cukry proste [g] – 45,3 Błonnik [g] – 30,0 Sól [g] – 4,5	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2096 Białko [g] – 95,7 Tłuszcz [g] – 64,9 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 295,0 Cukry proste [g] – 45,8 Błonnik [g] – 23,4 Sól [g] – 4,7	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2096 Białko [g] – 95,7 Tłuszcz [g] – 64,9 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 295,0 Cukry proste [g] – 45,8 Błonnik [g] – 23,4 Sól [g] – 4,7	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2096 Białko [g] – 95,7 Tłuszcz [g] – 64,9 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 295,0 Cukry proste [g] – 45,8 Błonnik [g] – 23,4 Sól [g] – 4,7	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2096 Białko [g] – 95,7 Tłuszcz [g] – 64,9 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 295,0 Cukry proste [g] – 45,8 Błonnik [g] – 23,4 Sól [g] – 4,7	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2135 Białko [g] – 96,9 Tłuszcz [g] – 61,41 NKT [g] – 25,3 Węglowodany [g] – 243,8 Cukry proste [g] – 45,3 Błonnik [g] – 30,0 Sól [g] – 4,5

06.01.2024, sobota

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	Dieta łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 50g Pasta marchewkowa – 50g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml II śniadanie: Racuchy drożdżowe z jabłkiem – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 50g Pasta marchewkowa – 50g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml II śniadanie: Racuchy drożdżowe z jabłkiem – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 50g Pasta marchewkowa – 50g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml II śniadanie: Racuchy drożdżowe z jabłkiem – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 50g Pasta marchewkowa – 50g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml II śniadanie: Racuchy drożdżowe z jabłkiem – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 50g Pasta marchewkowa – 50g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml II śniadanie: Racuchy drożdżowe z jabłkiem – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 50g Pasta marchewkowa – 50g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml II śniadanie: Racuchy drożdżowe z jabłkiem – 100g (MLE, JAJ, GLU)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym – 180g Fasolka szparagowa – 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki – 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym – 180g Fasolka szparagowa – 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki – 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym – 180g Fasolka szparagowa – 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki – 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym – 180g Fasolka szparagowa – 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki – 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym – 180g Fasolka szparagowa – 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki – 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym – 180g Fasolka szparagowa – 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki – 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szyńka z indyka – 50g Pomidor – 50g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szyńka z indyka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szyńka z indyka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szyńka z indyka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szyńka z indyka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szyńka z indyka – 50g Pomidor – 50g

Salata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c– 250ml	Herbata czarna b/c– 250ml	Herbata czarna b/c– 250ml	Herbata czarna b/c– 250ml	Herbata czarna b/c– 250ml	Salata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c– 250ml
2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja
Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	Maślanka – 200ml (MLE)	Chleb razowy – 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka z indyka – 20g Salata - 5g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2018 Białko [g] – 85,2 Tłuszcz [g] – 50,2 NKT [g] – 9,9 Węglowodany [g] – 316,4 Cukry proste [g] – 78,9 Błonnik [g] – 20,5 Sól [g] – 6,1	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2056 Białko [g] – 87,9 Tłuszcz [g] – 50,7 NKT [g] – 10 Węglowodany [g] – 319,46 Cukry proste [g] – 79,1 Błonnik [g] – 15,2 Sól [g] – 6,4	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2056 Białko [g] – 87,9 Tłuszcz [g] – 50,7 NKT [g] – 10 Węglowodany [g] – 319,46 Cukry proste [g] – 79,1 Błonnik [g] – 15,2 Sól [g] – 6,4	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2056 Białko [g] – 87,9 Tłuszcz [g] – 50,7 NKT [g] – 10 Węglowodany [g] – 319,46 Cukry proste [g] – 79,1 Błonnik [g] – 15,2 Sól [g] – 6,4	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2056 Białko [g] – 87,9 Tłuszcz [g] – 50,7 NKT [g] – 10 Węglowodany [g] – 319,46 Cukry proste [g] – 79,1 Błonnik [g] – 15,2 Sól [g] – 6,4	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2153 Białko [g] – 89,4 Tłuszcz [g] – 55,2 NKT [g] – 10,4 Węglowodany [g] – 332,8 Cukry proste [g] – 80,2 Błonnik [g] – 21,2 Sól [g] – 6,3

07.01.2024, niedziela

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	Dieta łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka z indyka – 50g Ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) Papryka czerwona – 50g Salata – 10g Szczypiorek – 3g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Ciasto jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka z indyka – 50g Ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) Pomidor – 50g Salata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Ciasto jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka z indyka – 50g Ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) Pomidor – 50g Salata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Ciasto jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka z indyka – 50g Ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) Pomidor – 50g Salata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Ciasto jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka z indyka – 50g Ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) Pomidor – 50g Salata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Ciasto jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka z indyka – 50g Ser twarogowy półtłusty – 50g (MLE) Pomidor – 50g Salata – 10g Szczypiorek – 3g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Ciasto jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna wiejska – 80g Gulasz z łopatki wieprz. – 180g Gotowana marchewka z groszkiem – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	Zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna wiejska – 80g Gulasz z łopatki wieprz. – 180g Gotowana marchewka – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	Zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna wiejska – 80g Gulasz z łopatki wieprz. – 180g Gotowana marchewka – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	Zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna wiejska – 80g Gulasz z łopatki wieprz. – 180g Gotowana marchewka – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	Zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna wiejska – 80g Gulasz z łopatki wieprz. – 180g Gotowana marchewka – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	Zupa koperkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna wiejska – 80g Gulasz z łopatki wieprz. – 180g Gotowana marchewka z groszkiem – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenno-żytni – 60g	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU)	Chleb pszenno-żytni – 60g

Chleb żytni razowy – 40g Masło – 10g Połudwica sopocka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c– 250ml	Masło – 10g (GLU) Połudwica sopocka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Masło – 10g (GLU) Połudwica sopocka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Masło – 10g (GLU) Połudwica sopocka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Masło – 10g (GLU) Połudwica sopocka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb żytni razowy – 40g Masło – 10g Połudwica sopocka – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c– 250ml
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
Jogurt naturalny - 100g (MLE)	Jogurt naturalny - 100g (MLE)	Jogurt naturalny - 100g (MLE)	Jogurt naturalny - 100g (MLE)	Jogurt naturalny - 100g (MLE)	Chleb razowy – 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Połudwica sopocka – 20g Sałata - 5g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2078,3 Białko [g] – 96,8 Tłuszcz [g] – 76,1 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 264,4 Cukry proste [g] – 52,2 Błonnik [g] – 26,0 Sól [g] – 5,5	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2116,4 Białko [g] – 99,5 Tłuszcz [g] – 76,6 NKT [g] – 14,8 Węglowodany [g] – 267,4 Cukry proste [g] – 52,4 Błonnik [g] – 20,7 Sól [g] – 5,8	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2116,4 Białko [g] – 99,5 Tłuszcz [g] – 76,6 NKT [g] – 14,8 Węglowodany [g] – 267,4 Cukry proste [g] – 52,4 Błonnik [g] – 20,7 Sól [g] – 5,8	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2116,4 Białko [g] – 99,5 Tłuszcz [g] – 76,6 NKT [g] – 14,8 Węglowodany [g] – 267,4 Cukry proste [g] – 52,4 Błonnik [g] – 20,7 Sól [g] – 5,8	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2116,4 Białko [g] – 99,5 Tłuszcz [g] – 76,6 NKT [g] – 14,8 Węglowodany [g] – 267,4 Cukry proste [g] – 52,4 Błonnik [g] – 20,7 Sól [g] – 5,8	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2213 Białko [g] – 100,2 Tłuszcz [g] – 81,3 NKT [g] – 15,4 Węglowodany [g] – 275,4 Cukry proste [g] – 55,3 Błonnik [g] – 26,6 Sól [g] – 5,8

08.01.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	Dieta łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 50g Krakowska drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Budyń waniliowy – 200g (MLE)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 50g Krakowska drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Budyń waniliowy – 200g (MLE)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 50g Krakowska drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Budyń waniliowy – 200g (MLE)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 50g Krakowska drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Budyń waniliowy – 200g (MLE)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 50g Krakowska drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Budyń waniliowy – 200g (MLE)	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 35g (GLU) Masło – 10g (MLE) Pasta jajeczna z majonezem i koperkiem – 50g Krakowska drobiowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (MLE) II śniadanie: Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 5g (MLE) Krakowska drobiowa – 20g Sałata – 5g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Filet z karczaka w sosie pomidorowym – 180g Surówka z białej kapusty – 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Filet z karczaka w sosie pomidorowym – 180g Surówka z kapusty pekińskiej – 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Filet z karczaka w sosie pomidorowym – 180g Surówka z kapusty pekińskiej – 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Filet z karczaka w sosie pomidorowym – 180g Surówka z kapusty pekińskiej – 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Filet z karczaka w sosie pomidorowym – 180g Surówka z kapusty pekińskiej – 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami – 350ml Ryż biały – 80g Filet z karczaka w sosie pomidorowym – 180g Surówka z białej kapusty – 150g

Ziemniaki z wody – 380g Kotlet schabowy – 100g (JAJ, GLU) Surówka z marchewki i jabłka – 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	Ziemniaki z wody – 380g Schab pieczony w sosie własnym – 100g Marchewka gotowana - 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	Ziemniaki z wody – 380g Schab pieczony w sosie własnym – 100g Marchewka gotowana - 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	Ziemniaki z wody – 380g Schab pieczony w sosie własnym – 100g Marchewka gotowana - 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	Ziemniaki z wody – 380g Schab pieczony w sosie własnym – 100g Marchewka gotowana - 150g Kompot z suszu aronii – 250ml	Ziemniaki z wody – 380g Kotlet schabowy – 100g (JAJ, GLU) Marchewka gotowana - 150g Kompot z suszu aronii – 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c – 250ml
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
Kefir – 200ml (MLE)	Kefir – 200ml (MLE)	Kefir – 200ml (MLE)	Kefir – 200ml (MLE)	Kefir – 200ml (MLE)	Chleb razowy – 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana – 20g Sałata – 5g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2440,9 Białko [g] – 86,4 Tłuszcz [g] – 86,6 NKT [g] – 14,0 Węglowodany [g] – 344,3 Cukry proste [g] – 54,6 Błonnik [g] – 30,7 Sól [g] – 6,0	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2479 Białko [g] – 89 Tłuszcz [g] – 87,1 NKT [g] – 14,0 Węglowodany [g] – 347,3 Cukry proste [g] – 54,8 Błonnik [g] – 25,5 Sól [g] – 6,3	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2479 Białko [g] – 89 Tłuszcz [g] – 87,1 NKT [g] – 14,0 Węglowodany [g] – 347,3 Cukry proste [g] – 54,8 Błonnik [g] – 25,5 Sól [g] – 6,3	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2479 Białko [g] – 89 Tłuszcz [g] – 87,1 NKT [g] – 14,0 Węglowodany [g] – 347,3 Cukry proste [g] – 54,8 Błonnik [g] – 25,5 Sól [g] – 6,3	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2479 Białko [g] – 89 Tłuszcz [g] – 87,1 NKT [g] – 14,0 Węglowodany [g] – 347,3 Cukry proste [g] – 54,8 Błonnik [g] – 25,5 Sól [g] – 6,3	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2575,4 Białko [g] – 89,9 Tłuszcz [g] – 88,2 NKT [g] – 14,6 Węglowodany [g] – 355,3 Cukry proste [g] – 59,5 Błonnik [g] – 31,4 Sól [g] – 6,2

10.01.2024, środa

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	Dieta łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Ogórek zielony – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Kawa zbożowa na mleku – 250ml (MLE) II śniadanie: Placuszki jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa na mleku – 250ml (MLE) II śniadanie: Placuszki jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa na mleku – 250ml (MLE) II śniadanie: Placuszki jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa na mleku – 250ml (MLE) II śniadanie: Placuszki jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa na mleku – 250ml (MLE) II śniadanie: Placuszki jabłkowe – 100g (MLE, JAJ, GLU)	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Kurczak gotowany – 50g Ogórek zielony – 50g Sałata – 10g Kawa zbożowa na mleku – 250ml (MLE) II śniadanie: Chleb żytnio-razowy – 35g (GLU) Masło – 5g (MLE) Kurczak gotowany – 20g Sałata – 5g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki z wody - 380g (MLE) Udko pieczone – 100g Sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki- 250ml	Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki z wody - 380g (MLE) Udko pieczone – 100g Sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki- 250ml	Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki z wody – 380g (MLE) Udko pieczone – 100g Sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki- 250ml	Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki z wody - 380g (MLE) Udko pieczone – 100g Sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki- 250ml	Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki z wody - 380g (MLE) Udko pieczone – 100g Sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki- 250ml	Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki z wody - 380g (MLE) Udko pieczone – 100g Sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 150g Kompot z suszu czarnej porzeczki- 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 35g (GLU) Masło – 10g Szynkowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g Szynkowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g Szynkowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g Szynkowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 120g (GLU) Masło – 10g Szynkowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c– 250ml	Chleb pszenno-żytni – 80g (GLU) Chleb żytni razowy – 35g (GLU) Masło – 10g Szynkowa – 50g Pomidor – 50g Sałata – 10g Szczypiorek – 3g Herbata czarna b/c– 250ml
2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja	2 Kolacja
Jogurt naturalny – 100g (MLE)	Jogurt naturalny – 100g (MLE)	Jogurt naturalny – 100g (MLE)	Jogurt naturalny – 100g (MLE)	Jogurt naturalny – 100g (MLE)	Chleb razowy – 40g (GLU) Masło – 10g (MLE) Szynkowa – 20g Sałata - 5g
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2268,8 Białko [g] – 80,7 Tłuszcz [g] – 92,1 NKT [g] – 35,7 Węglowodany [g] – 290,2 Cukry proste [g] – 31,4 Błonnik [g] – 22,2 Sól [g] – 6,9	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2306,8 Białko [g] – 89,4 Tłuszcz [g] – 92,6 NKT [g] – 35,8 Węglowodany [g] – 240,7 Cukry proste [g] – 31,6 Błonnik [g] – 16,9 Sól [g] – 6,2	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2306,8 Białko [g] – 89,4 Tłuszcz [g] – 92,6 NKT [g] – 35,8 Węglowodany [g] – 240,7 Cukry proste [g] – 31,6 Błonnik [g] – 16,9 Sól [g] – 6,2	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2306,8 Białko [g] – 89,4 Tłuszcz [g] – 92,6 NKT [g] – 35,8 Węglowodany [g] – 240,7 Cukry proste [g] – 31,6 Błonnik [g] – 16,9 Sól [g] – 6,2	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2306,8 Białko [g] – 89,4 Tłuszcz [g] – 92,6 NKT [g] – 35,8 Węglowodany [g] – 240,7 Cukry proste [g] – 31,6 Błonnik [g] – 16,9 Sól [g] – 6,2	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2403,3 Białko [g] – 82,7 Tłuszcz [g] – 95,2 NKT [g] – 35,9 Węglowodany [g] – 300,2 Cukry proste [g] – 32,0 Błonnik [g] – 22,8 Sól [g] – 7,0