

11.01.2024, czwartek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tłusz.	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)</p> <p>chleb żytni razowy - 35g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>połędwica sopocka - 60g</p> <p>ser twarogowy - 40g (MLE)</p> <p>pomidor - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 120g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>połędwica sopocka - 60g</p> <p>ser twarogowy - 40g (MLE)</p> <p>pomidor - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 120g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>połędwica sopocka - 60g</p> <p>ser twarogowy - 40g (MLE)</p> <p>pomidor - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 120g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>połędwica sopocka - 60g</p> <p>ser twarogowy - 40g (MLE)</p> <p>pomidor - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 120g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>połędwica sopocka - 60g</p> <p>ser twarogowy - 40g (MLE)</p> <p>pomidor - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU)</p> <p>chleb żytni razowy - 35g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>połędwica sopocka - 60g</p> <p>ser żółty - 40g (MLE)</p> <p>papryka, ogórek - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p> <p>II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło (MLE) - 5g, połędwica sopocka - 20g, sałata - 5g</p>
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
<p>zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL)</p> <p>schab pieczony - 100g</p> <p>sos pieczeniowy z natką pietruszki - 80g (GLU)</p> <p>kasza jęczmienna wiejska - 80g</p> <p>pieczony bukiet warzyw z bułką tartą i masłem - 150g</p> <p>kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml</p> <p>Podwieczorek:</p> <p>Ryż na mleku z sokiem - 150ml (MLE)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL)</p> <p>schab pieczony - 100g</p> <p>sos pieczeniowy z natką pietruszki - 80g (GLU)</p> <p>kasza jęczmienna wiejska - 80g</p> <p>pieczony bukiet warzyw z masłem - 150g</p> <p>kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml</p> <p>Podwieczorek:</p> <p>Ryż na mleku z sokiem - 150ml (MLE)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL)</p> <p>schab pieczony - 100g</p> <p>sos pieczeniowy z natką pietruszki - 80g (GLU)</p> <p>kasza jęczmienna wiejska - 80g</p> <p>pieczony bukiet warzyw z masłem - 150g</p> <p>kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml</p> <p>Podwieczorek:</p> <p>Ryż na mleku z sokiem - 150ml (MLE)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL)</p> <p>schab pieczony - 100g</p> <p>sos pieczeniowy z natką pietruszki - 80g (GLU)</p> <p>kasza jęczmienna wiejska - 80g</p> <p>pieczony bukiet warzyw z masłem - 150g</p> <p>kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml</p> <p>Podwieczorek:</p> <p>Ryż na mleku z sokiem - 150ml (MLE)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL)</p> <p>schab pieczony - 100g</p> <p>sos pieczeniowy z natką pietruszki - 80g (GLU)</p> <p>kasza jęczmienna wiejska - 80g</p> <p>pieczony bukiet warzyw z masłem - 150g</p> <p>kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml</p> <p>Podwieczorek:</p> <p>Ryż na mleku z sokiem - 150ml (MLE)</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL)</p> <p>schab pieczony - 100g</p> <p>sos pieczeniowy z natką pietruszki - 80g (GLU)</p> <p>kasza jęczmienna wiejska - 80g</p> <p>pieczony bukiet warzyw z bułką tartą i masłem - 150g</p> <p>kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml</p> <p>Podwieczorek:</p> <p>Ryż na mleku z sokiem - 150ml (MLE)</p>
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU)</p> <p>chleb żytni razowy - 35g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>kurczak gotowany - 60g</p> <p>pomidor - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>szczypiorek - 3g</p> <p>herbata czarna b/c - 250ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 120g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>kurczak gotowany - 60g</p> <p>pomidor - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>herbata czarna b/c - 250ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 120g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>kurczak gotowany - 60g</p> <p>pomidor - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>herbata czarna b/c - 250ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 120g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>kurczak gotowany - 60g</p> <p>pomidor - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>herbata czarna b/c - 250ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 120g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>kurczak gotowany - 60g</p> <p>pomidor - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>herbata czarna b/c - 250ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU)</p> <p>chleb żytni razowy - 35g (GLU)</p> <p>masło - 10g (MLE)</p> <p>kurczak gotowany - 60g</p> <p>pomidor - 100g</p> <p>sałata - 10g</p> <p>szczypiorek - 3g</p> <p>herbata czarna b/c - 250ml</p>

sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g buraczki gotowane - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku – 150g (MLE)	sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g buraczki gotowane - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku – 150g (MLE)	sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g buraczki gotowane - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku – 150g (MLE)	sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g buraczki gotowane - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku – 150g (MLE)	sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g buraczki gotowane - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku – 150g (MLE)	sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g buraczki gotowane - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku – 150g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek kanapkowy - 50g (MLE) rzodkiewka, pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek kanapkowy - 50g (MLE) rzodkiewka, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek kanapkowy - 50g (MLE) rzodkiewka, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek kanapkowy - 50g (MLE) rzodkiewka, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek kanapkowy - 50g (MLE) rzodkiewka, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g chleb żytni razowy - 35g masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek kanapkowy - 50g (MLE) rzodkiewka, pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g 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), wędlina - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2197,3 Białko [g] – 104,8 Tłuszcz [g] – 64,5 NKT [g] – 15,4 Węglowodany [g] – 312,6 Cukry proste [g] – 44,0 Błonnik [g] – 26,9 Sól [g] – 5,9	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2262,6 Białko [g] – 106,6 Tłuszcz [g] – 63,3 NKT [g] – 15,3 Węglowodany [g] – 326,9 Cukry proste [g] – 42,1 Błonnik [g] – 21,08 Sól [g] – 5,6	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2262,6 Białko [g] – 106,6 Tłuszcz [g] – 63,3 NKT [g] – 15,3 Węglowodany [g] – 326,9 Cukry proste [g] – 42,1 Błonnik [g] – 21,08 Sól [g] – 5,6	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2262,6 Białko [g] – 106,6 Tłuszcz [g] – 63,3 NKT [g] – 15,3 Węglowodany [g] – 326,9 Cukry proste [g] – 42,1 Błonnik [g] – 21,08 Sól [g] – 5,6	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2262,6 Białko [g] – 106,6 Tłuszcz [g] – 63,3 NKT [g] – 15,3 Węglowodany [g] – 326,9 Cukry proste [g] – 42,1 Błonnik [g] – 21,08 Sól [g] – 5,6	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2467,5 Białko [g] – 112,5 Tłuszcz [g] – 79,3 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 338,2 Cukry proste [g] – 41,6 Błonnik [g] – 32,4 Sól [g] – 7,0

13.01.2024, sobota

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tłuszcz.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ogórek zielony, pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ogórek zielony, pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (GLU), krakowska drobiowa - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) filet z kurczaka - 100g sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem - 150g marchewka mini - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) filet z kurczaka - 100g sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem - 150g marchewka mini - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) filet z kurczaka - 100g sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem - 150g marchewka mini - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) filet z kurczaka - 100g sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem - 150g marchewka mini - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) filet z kurczaka - 100g sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem - 150g marchewka mini - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) filet z kurczaka - 100g sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem - 150g marchewka mini - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) południca sopocka - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g sałata - 10g	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) wędlina - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) wędlina - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) wędlina - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) wędlina - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) południca sopocka - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g sałata - 10g

herbata czarna b/c - 250ml					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), wędlina - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 1914,1 Białko [g] - 86,6 Tłuszcz [g] - 60,1 NKT [g] - 9,8 Węglowodany [g] - 268,9 Cukry proste [g] - 51,4 Błonnik [g] - 24,8 Sól [g] - 6,2	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 1977,9 Białko [g] - 88,4 Tłuszcz [g] - 58,9 NKT [g] - 9,7 Węglowodany [g] - 283,3 Cukry proste [g] - 49,0 Błonnik [g] - 19,5 Sól [g] - 5,9	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 1977,9 Białko [g] - 88,4 Tłuszcz [g] - 58,9 NKT [g] - 9,7 Węglowodany [g] - 283,3 Cukry proste [g] - 49,0 Błonnik [g] - 19,5 Sól [g] - 5,9	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 1977,9 Białko [g] - 88,4 Tłuszcz [g] - 58,9 NKT [g] - 9,7 Węglowodany [g] - 283,3 Cukry proste [g] - 49,0 Błonnik [g] - 19,5 Sól [g] - 5,9	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 1977,9 Białko [g] - 88,4 Tłuszcz [g] - 58,9 NKT [g] - 9,7 Węglowodany [g] - 283,3 Cukry proste [g] - 49,0 Błonnik [g] - 19,5 Sól [g] - 5,9	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2187,3 Białko [g] - 94,3 Tłuszcz [g] - 76 NKT [g] - 9,5 Węglowodany [g] - 296,5 Cukry proste [g] - 49,0 Błonnik [g] - 30,3 Sól [g] - 7,3

14.01.2024, niedziela

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tłuszcz.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 60g papryka, ogórek zielony - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g masło - 10g wędlina - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 60g papryka, ogórek zielony - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni-razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) pieczone udko z kurczaka - 200g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchewka z groszkiem z natką pietruszki - 150g kompot z suszu aronii -	rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) pieczone udko z kurczaka - 100g ziemniaki w sosie koperkowym - 380g marchewka gotowana z natką pietruszki - 150g kompot z suszu aronii -	rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) pieczone udko z kurczaka - 100g ziemniaki w sosie koperkowym - 380g marchewka gotowana z natką pietruszki - 150g kompot z suszu aronii -	rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) pieczone udko z kurczaka - 100g ziemniaki w sosie koperkowym - 380g marchewka gotowana z natką pietruszki - 150g kompot z suszu aronii -	rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) pieczone udko z kurczaka - 100g ziemniaki w sosie koperkowym - 380g marchewka gotowana z natką pietruszki - 150g kompot z suszu aronii -	rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) pieczone udko z kurczaka - 200g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchewka z groszkiem z natką pietruszki - 150g kompot z suszu aronii -

250ml Podwieczorek: banan - 120g	250ml Podwieczorek: banan - 120g	250ml Podwieczorek: banan - 120g	250ml Podwieczorek: banan - 120g	250ml Podwieczorek: banan - 120g	250ml Podwieczorek: banan - 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g ogórek zielony, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g ogórek zielony, pomidor - 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 wieprzowa gotowana - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2396,0 Białko [g] - 115,7 Tłuszcz [g] - 88,9 NKT [g] - 16,3 Węglowodany [g] - 296,8 Cukry proste [g] - 53,6 Błonnik [g] - 27,3 Sól [g] - 6,3	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2460,6 Białko [g] - 117,5 Tłuszcz [g] - 16,2 NKT [g] - 26,8 Węglowodany [g] - 311,5 Cukry proste [g] - 52,3 Błonnik [g] - 22,3 Sól [g] - 6,0	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2460,6 Białko [g] - 117,5 Tłuszcz [g] - 16,2 NKT [g] - 26,8 Węglowodany [g] - 311,5 Cukry proste [g] - 52,3 Błonnik [g] - 22,3 Sól [g] - 6,0	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2460,6 Białko [g] - 117,5 Tłuszcz [g] - 16,2 NKT [g] - 26,8 Węglowodany [g] - 311,5 Cukry proste [g] - 52,3 Błonnik [g] - 22,3 Sól [g] - 6,0	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2460,6 Białko [g] - 117,5 Tłuszcz [g] - 16,2 NKT [g] - 26,8 Węglowodany [g] - 311,5 Cukry proste [g] - 52,3 Błonnik [g] - 22,3 Sól [g] - 6,0	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2591,0 Białko [g] - 122,3 Tłuszcz [g] - 23,9 NKT [g] - 17,4 Węglowodany [g] - 323,5 Cukry proste [g] - 54,3 Błonnik [g] - 31,4 Sól [g] - 7,1

15.01.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tłusz.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) ogórek, pomidor koktajlowy - 100g	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 50g (MLE) pomidor koktajlowy - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 50g (MLE) pomidor koktajlowy - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 50g (MLE) pomidor koktajlowy - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 50g (MLE) pomidor koktajlowy - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka - 40g twarożek kanapkowy - 80g (MLE) ogórek, pomidor koktajlowy - 100g

sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)					sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), polędwica sopočka - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (GLU, JAJ) pulpety wieprzowe – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z natką pietruszki - 380g sałatka z buraka z ogórkiem kiszonym i cebulą - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (GLU, JAJ) pulpety wieprzowe – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z natką pietruszki - 380g sałatka z buraka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (GLU, JAJ) pulpety wieprzowe – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z natką pietruszki - 380g sałatka z buraka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (GLU, JAJ) pulpety wieprzowe – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z natką pietruszki - 380g sałatka z buraka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (GLU, JAJ) pulpety wieprzowe – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z natką pietruszki - 380g sałatka z buraka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (GLU, JAJ) pulpety wieprzowe – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z natką pietruszki - 380g sałatka z buraka z ogórkiem kiszonym i cebulą - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g sałatka jarzynowa - 100g (MLE, SEL) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g marchewka gotowana - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g marchewka gotowana - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g marchewka gotowana - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g marchewka gotowana - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g sałatka jarzynowa - 100g (MLE, SEL) sałata - 10g 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), szynka wieprzowa gotowana - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2116,4 Białko [g] – 97,7 Tłuszcz [g] – 90,5 NKT [g] – 23,7 Węglowodany [g] – 241,4 Cukry proste [g] – 62,0 Błonnik [g] – 27,5	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2005,9 Białko [g] – 96,4 Tłuszcz [g] – 75,3 NKT [g] – 22 Węglowodany [g] – 245,1 Cukry proste [g] – 61,8 Błonnik [g] – 19,1	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2005,9 Białko [g] – 96,4 Tłuszcz [g] – 75,3 NKT [g] – 22 Węglowodany [g] – 245,1 Cukry proste [g] – 61,8 Błonnik [g] – 19,1	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2005,9 Białko [g] – 96,4 Tłuszcz [g] – 75,3 NKT [g] – 22 Węglowodany [g] – 245,1 Cukry proste [g] – 61,8 Błonnik [g] – 19,1	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2005,9 Białko [g] – 96,4 Tłuszcz [g] – 75,3 NKT [g] – 22 Węglowodany [g] – 245,1 Cukry proste [g] – 61,8 Błonnik [g] – 19,1	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2116,4 Białko [g] – 97,7 Tłuszcz [g] – 90,5 NKT [g] – 23,7 Węglowodany [g] – 241,4 Cukry proste [g] – 62,0 Błonnik [g] – 27,5

Sól [g] – 5,7	Sól [g] – 5,1	Sól [g] – 5,1	Sól [g] – 5,1	Sól [g] – 5,1	Sól [g] – 5,7
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

16.01.2024, wtorek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tłuszcz.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) kielbasa śląska drobiowa - 80g pomidor - 100g sałata - 10g ketchup - 5g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) papryka, pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g musztarda - 5g (GOR) kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kielbasa śląska drobiowa - 80g pomidor - 100g sałata - 10g ketchup - 5g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kielbasa śląska drobiowa - 80g pomidor - 100g sałata - 10g ketchup - 5g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kielbasa śląska drobiowa - 80g pomidor - 100g sałata - 10g ketchup - 5g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kielbasa śląska drobiowa - 80g pomidor - 100g sałata - 10g ketchup - 5g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) kielbasa śląska drobiowa - 80g pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g musztarda - 5g (GOR) kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z marchewki - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń waniliowy - 150ml (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń waniliowy - 150ml (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń waniliowy - 150ml (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń waniliowy - 150ml (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń waniliowy - 150ml (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z marchewki - 150g sałata - 10g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń waniliowy - 150ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g pasta jajeczna z koperkiem -	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g pasta jajeczna z koperkiem -	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g pasta jajeczna z koperkiem -	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g pasta jajeczna z koperkiem -	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE)

SEL) gulasz wieprzowy z warzywami z koperkiem - 100g (GLU,SEL) kasza jęczmienna - 80g buraczki - 150g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczeki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	SEL) gulasz wieprzowy z warzywami z koperkiem - 100g (GLU,SEL) kasza jęczmienna - 80g buraczki - 150g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczeki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	SEL) gulasz wieprzowy z warzywami z koperkiem - 100g (GLU,SEL) kasza jęczmienna - 80g buraczki - 150g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczeki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	SEL) gulasz wieprzowy z warzywami z koperkiem - 100g (GLU,SEL) kasza jęczmienna - 80g buraczki - 150g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczeki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	SEL) gulasz wieprzowy z warzywami z koperkiem - 100g (GLU,SEL) kasza jęczmienna - 80g buraczki - 150g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczeki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	SEL) gulasz wieprzowy z warzywami z koperkiem - 100g (GLU,SEL) kasza jęczmienna - 80g buraczki - 150g (GLU) kompot z suszu czarnej porzeczeki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni pszenny - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidorki koktajlowe - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidorki koktajlowe - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidorki koktajlowe - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidorki koktajlowe - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidorki koktajlowe - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni pszenny - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidorki koktajlowe - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), kurczak gotowany - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 1963 Białko [g] - 88,5 Tłuszcz [g] - 73,1 NKT [g] - 16,8 Węglowodany [g] - 250,5 Cukry proste [g] - 58,0 Błonnik [g] - 25,9 Sól [g] - 5,5	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2099,3 Białko [g] - 92,2 Tłuszcz [g] - 72,5 NKT [g] - 16,8 Węglowodany [g] - 281,1 Cukry proste [g] - 56,2 Błonnik [g] - 23,3 Sól [g] - 5,6	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2099,3 Białko [g] - 92,2 Tłuszcz [g] - 72,5 NKT [g] - 16,8 Węglowodany [g] - 281,1 Cukry proste [g] - 56,2 Błonnik [g] - 23,3 Sól [g] - 5,6	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2099,3 Białko [g] - 92,2 Tłuszcz [g] - 72,5 NKT [g] - 16,8 Węglowodany [g] - 281,1 Cukry proste [g] - 56,2 Błonnik [g] - 23,3 Sól [g] - 5,6	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2099,3 Białko [g] - 92,2 Tłuszcz [g] - 72,5 NKT [g] - 16,8 Węglowodany [g] - 281,1 Cukry proste [g] - 56,2 Błonnik [g] - 23,3 Sól [g] - 5,6	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2203,3 Białko [g] - 96,2 Tłuszcz [g] - 88,4 NKT [g] - 19,0 Węglowodany [g] - 278,1 Cukry proste [g] - 55,6 Błonnik [g] - 31,4 Sól [g] - 6,9

18.01.2024, czwartek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tłuszcz.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g jajecznica - 100g (JAJ)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g jajecznica - 100g (JAJ)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g jajecznica - 100g (JAJ)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g jajecznica - 100g (JAJ)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE)

szynka wieprzowa gotowana - 40g jajecznica ze szczypiorkiem - 100g (JAJ) ogórek zielony, pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	szynka wieprzowa gotowana - 40g jajecznica ze szczypiorkiem - 100g (JAJ) ogórek zielony, pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem i warzywami z natką pietruszki - 100g (GLU, SEL) makaron - 80g (GLU, JAJ) brokuł - 150g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem i warzywami z natką pietruszki - 100g (GLU, SEL) makaron - 80g (GLU, JAJ) brokuł - 150g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem i warzywami z natką pietruszki - 100g (GLU, SEL) makaron - 80g (GLU, JAJ) brokuł - 150g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem i warzywami z natką pietruszki - 100g (GLU, SEL) makaron - 80g (GLU, JAJ) brokuł - 150g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem i warzywami z natką pietruszki - 100g (GLU, SEL) makaron - 80g (GLU, JAJ) brokuł - 150g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem i warzywami z natką pietruszki - 100g (GLU, SEL) makaron - 80g (GLU, JAJ) brokuł - 150g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ogórek kiszony, pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) masło - 10g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ogórek kiszony, pomidor - 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), wędlina - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2038,6 Białko [g] - 83,2	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2103,5 Białko [g] - 85	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2103,5 Białko [g] - 85	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2103,5 Białko [g] - 85	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2103,5 Białko [g] - 85	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] - 2288,8 Białko [g] - 98,5

Tłuszcz [g] – 79 NKT [g] – 17,4 Węglowodany [g] – 260,6 Cukry proste [g] – 42,2 Błonnik [g] – 24,1 Sól [g] – 6,3	Tłuszcz [g] – 77,8 NKT [g] – 17,3 Węglowodany [g] – 275,1 Cukry proste [g] – 39,8 Błonnik [g] – 18,8 Sól [g] – 6,0	Tłuszcz [g] – 77,8 NKT [g] – 17,3 Węglowodany [g] – 275,1 Cukry proste [g] – 39,8 Błonnik [g] – 18,8 Sól [g] – 6,0	Tłuszcz [g] – 77,8 NKT [g] – 17,3 Węglowodany [g] – 275,1 Cukry proste [g] – 39,8 Błonnik [g] – 18,8 Sól [g] – 6,0	Tłuszcz [g] – 77,8 NKT [g] – 17,3 Węglowodany [g] – 275,1 Cukry proste [g] – 39,8 Błonnik [g] – 18,8 Sól [g] – 6,0	Tłuszcz [g] – 94,9 NKT [g] – 18,8 Węglowodany [g] – 288,2 Cukry proste [g] – 42,8 Błonnik [g] – 28,2 Sól [g] – 6,7
---	---	---	---	---	---

19.01.2024, piątek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatw. z ogr. tłusz.	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielenie soku żołądkowego	Dieta papkowata	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytnio-razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek z koperkiem - 100g (MLE) mix sałat z pomidorem - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek z koperkiem - 100g (MLE) mix sałat z pomidorem - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek z koperkiem - 100g (MLE) mix sałat z pomidorem - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek z koperkiem - 100g (MLE) mix sałat z pomidorem - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek z koperkiem - 100g (MLE) mix sałat z pomidorem - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytnio-razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 40g twarożek z koperkiem - 100g (MLE) mix sałat z pomidorem - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytnio-razowy - 35g, masło - 5g, wędlina - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
barszcz czerwony z makaronem- 350ml (GLU, JAJ, SEL) leniwe na słodko z bułką tartą z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchewki i jabłka - 150g kompot z suszu z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	barszcz czerwony z makaronem- 350ml (GLU, JAJ, SEL) leniwe na słodko z masłem- 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	barszcz czerwony z makaronem- 350ml (GLU, JAJ, SEL) leniwe na słodko z masłem- 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	barszcz czerwony z makaronem- 350ml (GLU, JAJ, SEL) leniwe na słodko z masłem- 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	barszcz czerwony z makaronem- 350ml (GLU, JAJ, SEL) leniwe na słodko z masłem- 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	barszcz czerwony z makaronem- 350ml (GLU, JAJ, SEL) leniwe na słodko z bułką tartą z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchewki i jabłka - 150g kompot z suszu z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni -80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kurczak gotowany - 40g pasta rybna - 100g (RYB, SEL)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kurczak gotowany - 40g pasta rybna - 100g (RYB, SEL)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kurczak gotowany - 40g pasta rybna - 100g (RYB, SEL)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kurczak gotowany - 40g pasta rybna - 100g (RYB, SEL)	chleb pszenno-żytni -80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE)

pulpety drobiowe – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g fasolka szparagowa - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	pulpety drobiowe – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	pulpety drobiowe – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	pulpety drobiowe – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	pulpety drobiowe – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	pulpety drobiowe – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy z natką pietruszki - 80g (GLU) ryż - 80g fasolka szparagowa - 150g 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 - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 100g sałata - 10g szczypiorek - 3g 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) , wędlina - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2014,6 Białko [g] – 86,1 Tłuszcz [g] – 65,8 NKT [g] – 14,4 Węglowodany [g] – 282,5 Cukry proste [g] – 49,6 Błonnik [g] – 26,0 Sól [g] – 6,4	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2079 Białko [g] – 87,8 Tłuszcz [g] – 64,5 NKT [g] – 14,3 Węglowodany [g] – 296,8 Cukry proste [g] – 47,7 Błonnik [g] – 20,1 Sól [g] – 6,1	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2079 Białko [g] – 87,8 Tłuszcz [g] – 64,5 NKT [g] – 14,3 Węglowodany [g] – 296,8 Cukry proste [g] – 47,7 Błonnik [g] – 20,1 Sól [g] – 6,1	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2079 Białko [g] – 87,8 Tłuszcz [g] – 64,5 NKT [g] – 14,3 Węglowodany [g] – 296,8 Cukry proste [g] – 47,7 Błonnik [g] – 20,1 Sól [g] – 6,1	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2079 Białko [g] – 87,8 Tłuszcz [g] – 64,5 NKT [g] – 14,3 Węglowodany [g] – 296,8 Cukry proste [g] – 47,7 Błonnik [g] – 20,1 Sól [g] – 6,1	Podsumowanie: Wartość energetyczna [kcal] – 2257,8 Białko [g] – 93,5 Tłuszcz [g] – 79,6 NKT [g] – 16,3 Węglowodany [g] – 310,1 Cukry proste [g] – 50,3 Błonnik [g] – 31,3 Sól [g] – 7,2