

31.01.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 40g ser żółty - 80g (MLE) ogórek zielony, pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 40g twarożek z koperkiem - 80g (MLE) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 40g twarożek z koperkiem - 80g (MLE) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 40g twarożek z koperkiem - 80g (MLE) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 40g twarożek z koperkiem - 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) krakowska drobiowa - 40g ser żółty - 80g (MLE) ogórek zielony, pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), krakowska drobiowa - 20g, sałata - 10g</p>
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
<p>zupa krupnik z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) kafalior gotowany - 100g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu aronii - 250ml</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) marchewka mini gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) marchewka mini gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) marchewka mini gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) marchewka mini gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) kafalior gotowany - 100g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu aronii - 250ml</p>

Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka kalafiorowa z pomidorami i dipem jogurtowo-majonezowym - 150g (MLE, JAJ, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka kalafiorowa z pomidorami i dipem jogurtowo-majonezowym - 150g (MLE, JAJ, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka kalafiorowa z pomidorami i dipem jogurtowo-majonezowym - 150g (MLE, JAJ, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka kalafiorowa z pomidorami i dipem jogurtowo-majonezowym - 150g (MLE, JAJ, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka kalafiorowa z pomidorami i dipem jogurtowo-majonezowym - 150g (MLE, JAJ, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka kalafiorowa z pomidorami i dipem jogurtowo-majonezowym - 150g (MLE, JAJ, GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiński - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiński - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiński - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiński - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiński - 100g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2144,0 białko [g]: 101,9 tłuszcze [g]: 61,6 NKT [g]: 13,8 węglowodany [g]: 309,0 cukry proste [g]: 56,2 błonnik [g]: 27,4 sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2151,0 białko [g]: 106,2 tłuszcze [g]: 56,1 NKT [g]: 10,8 węglowodany [g]: 318,9 cukry proste [g]: 57,3 błonnik [g]: 27,7 sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2151,0 białko [g]: 106,2 tłuszcze [g]: 56,1 NKT [g]: 10,8 węglowodany [g]: 318,9 cukry proste [g]: 57,3 błonnik [g]: 27,7 sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2151,0 białko [g]: 106,2 tłuszcze [g]: 56,1 NKT [g]: 10,8 węglowodany [g]: 318,9 cukry proste [g]: 57,3 błonnik [g]: 27,7 sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2151,0 białko [g]: 106,2 tłuszcze [g]: 56,1 NKT [g]: 10,8 węglowodany [g]: 318,9 cukry proste [g]: 57,3 błonnik [g]: 27,7 sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2309,4 białko [g]: 110,4 tłuszcze [g]: 67,8 NKT [g]: 12,3 węglowodany [g]: 330,5 cukry proste [g]: 46,3 błonnik [g]: 32,8 sól [g]: 8,0

01.02.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) śląska drobiowa - 80g musztarda - 10g (GOR) ogórek kiszony - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) śląska drobiowa - 80g ketchup - 10g ogórek kiszony - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) śląska drobiowa - 80g ketchup - 10g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) śląska drobiowa - 80g ketchup - 10g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) śląska drobiowa - 80g ketchup - 10g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) śląska drobiowa - 80g musztarda - 10g (GOR) ogórek kiszony - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, ogórek kiszony - 10g</p>
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
<p>zupa pieczarkowa z kaszą pęczak - 350ml (MLE, SEL) bitka wieprzowa - 100g (GLU) ziemniaki z wody - 380g sos cebulowy - 80g (GLU) surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kaszka manna z sokiem - 200g</p>	<p>zupa wiosenna z kaszą manną - 350ml (MLE, SEL) bitka wieprzowa - 100g (GLU) ziemniaki z wody - 380g sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) buraczki gotowane - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kaszka manna z sokiem - 200g</p>	<p>zupa wiosenna z kaszą manną - 350ml (MLE, SEL) bitka wieprzowa - 100g (GLU) ziemniaki z wody - 380g sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) buraczki gotowane - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kaszka manna z sokiem - 200g</p>	<p>zupa wiosenna z kaszą manną - 350ml (MLE, SEL) bitka wieprzowa - 100g (GLU) ziemniaki z wody - 380g sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) buraczki gotowane - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kaszka manna z sokiem - 200g</p>	<p>Zblendowane: zupa wiosenna z kaszą manną - 350ml (MLE, SEL) bitka wieprzowa - 100g (GLU) ziemniaki z wody - 380g sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) buraczki gotowane - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kaszka manna z sokiem - 200g</p>	<p>zupa pieczarkowa z kaszą pęczak - 350ml (MLE, SEL) bitka wieprzowa - 100g (GLU) ziemniaki z wody - 380g sos cebulowy - 80g (GLU) surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kaszka manna z sokiem - 200g</p>

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g sałatka z pomidorem i ogórkiem kiszonym - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g sałatka z pomidorem i ogórkiem kiszonym - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g sałatka z pomidorem i ogórkiem kiszonym - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g sałatka z pomidorem i ogórkiem kiszonym - 100g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g sałatka z pomidorem i ogórkiem kiszonym - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g sałatka z pomidorem i ogórkiem kiszonym - 100g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
sok warzywny - 200ml (MLE)	sok warzywny - 200ml (MLE)	sok warzywny - 200ml (MLE)	sok warzywny - 200ml (MLE)	sok warzywny - 200ml (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), kurczak gotowany - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2141,6 białko [g]: 89,9 tłuszcze [g]: 79,7 NKT [g]: 15,8 węglowodany [g]: 280,4 cukry proste [g]: 46,6 błonnik [g]: 28,6 sól [g]: 9,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,4 białko [g]: 96,8 tłuszcze [g]: 60,2 NKT [g]: 12,7 węglowodany [g]: 316,5 cukry proste [g]: 41,1 błonnik [g]: 28,4 sól [g]: 9,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,4 białko [g]: 96,8 tłuszcze [g]: 60,2 NKT [g]: 12,7 węglowodany [g]: 316,5 cukry proste [g]: 41,1 błonnik [g]: 28,4 sól [g]: 9,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,4 białko [g]: 96,8 tłuszcze [g]: 60,2 NKT [g]: 12,7 węglowodany [g]: 316,5 cukry proste [g]: 41,1 błonnik [g]: 28,4 sól [g]: 9,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,4 białko [g]: 96,8 tłuszcze [g]: 60,2 NKT [g]: 12,7 węglowodany [g]: 316,5 cukry proste [g]: 41,1 błonnik [g]: 28,4 sól [g]: 9,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2340,5 białko [g]: 99,8 tłuszcze [g]: 88,0 NKT [g]: 18,1 węglowodany [g]: 303,1 cukry proste [g]: 40,3 błonnik [g]: 32,0 sól [g]: 9,9

02.02.2023, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło -15g (MLE) sopočka - 40g jajko gotowane - 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR) pomidor - 100g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło -15g (MLE) sopočka - 40g jajko gotowane - 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło -15g (MLE) sopočka - 40g jajko gotowane - 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło -15g (MLE) sopočka - 40g jajko gotowane - 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło -15g (MLE) sopočka - 40g jajko gotowane - 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło -15g (MLE) sopočka - 40g jajko gotowane - 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR) pomidor - 100g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), sopočka - 20g, pomidor - 10g</p>
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
<p>zupa szpinakowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczona miruna w ziołach - 100g (RYB) ziemniaki z wody - 380g sos cytrynowy - 80g (GLU, MLE) fasolka szparagowa zielona gotowana z masłem i bułką tartą - 150g kompot z suszu aronii -</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczona miruna w ziołach - 100g (RYB) ziemniaki z wody - 380g sos cytrynowy - 80g (GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczona miruna w ziołach - 100g (RYB) ziemniaki z wody - 380g sos cytrynowy - 80g (GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczona miruna w ziołach - 100g (RYB) ziemniaki z wody - 380g sos cytrynowy - 80g (GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml</p>	<p>Zblendowane: zupa szpinakowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczona miruna w ziołach - 100g (RYB) ziemniaki z wody - 380g sos cytrynowy - 80g (GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczona miruna w ziołach - 100g (RYB) ziemniaki z wody - 380g sos cytrynowy - 80g (GLU, MLE) fasolka szparagowa zielona gotowana z masłem i bułką tartą - 150g kompot z suszu aronii -</p>

250ml Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler, pietruszka) - 100g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR)	Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler, pietruszka) - 100g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR)	Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler, pietruszka) - 100g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR)	Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler, pietruszka) - 100g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR)	Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler, pietruszka) - 100g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR)	250ml Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler, pietruszka) - 100g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, JAJ, GOR)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, JAJ) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, JAJ) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, JAJ) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, JAJ) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, JAJ) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, JAJ) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
maślanka - 200g (MLE)	maślanka - 200g (MLE)	maślanka - 200g (MLE)	maślanka - 200g (MLE)	maślanka - 200g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), krakowska drobiowa - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2061,3 białko [g]: 96,4 tłuszcze [g]: 74,0 NKT [g]: 13,8 węglowodany [g]: 266,3 cukry proste [g]: 43,2 błonnik [g]: 28,2 sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2114,5 białko [g]: 98,3 tłuszcze [g]: 72,8 NKT [g]: 13,7 węglowodany [g]: 280,7 cukry proste [g]: 40,8 błonnik [g]: 28,7 sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2114,5 białko [g]: 98,3 tłuszcze [g]: 72,8 NKT [g]: 13,7 węglowodany [g]: 280,7 cukry proste [g]: 40,8 błonnik [g]: 28,7 sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2114,5 białko [g]: 98,3 tłuszcze [g]: 72,8 NKT [g]: 13,7 węglowodany [g]: 280,7 cukry proste [g]: 40,8 błonnik [g]: 28,7 sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2114,5 białko [g]: 98,3 tłuszcze [g]: 72,8 NKT [g]: 13,7 węglowodany [g]: 280,7 cukry proste [g]: 40,8 błonnik [g]: 28,7 sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 22242,6 białko [g]: 102 tłuszcze [g]: 82,0 NKT [g]: 14,3 węglowodany [g]: 290,7 cukry proste [g]: 36,0 błonnik [g]: 33,7 sól [g]: 7,8

03.02.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g papryka czerwona - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)</p>	<p>chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g papryka czerwona - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, papryka czerwona - 20g</p>
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
<p>rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone - 200g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchewka z groszkiem gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g</p>	<p>rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ziemniaki z wody - 380g sos koperkowy - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g</p>	<p>rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone - 200g ziemniaki z wody - 380g sos koperkowy - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g</p>	<p>rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone - 200g ziemniaki z wody - 380g sos koperkowy - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g</p>	<p>Zblendowane: rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone - 200g ziemniaki z wody - 380g sos koperkowy - 80g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g</p>	<p>rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone - 200g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchewka z groszkiem gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g</p>

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 herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 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 pomidor - 100g 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 gotowana wieprzowa - 20g, pomidor - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2389,8 białko [g]: 112,1 tłuszcze [g]: 96,0 NKT [g]: 19,2 węglowodany [g]: 284,7 cukry proste [g]: 47,2 błonnik [g]: 31,0 sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2431,5 białko [g]: 113,6 tłuszcze [g]: 94,5 NKT [g]: 19,1 węglowodany [g]: 296,9 cukry proste [g]: 43,2 błonnik [g]: 30,8 sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2431,5 białko [g]: 113,6 tłuszcze [g]: 94,5 NKT [g]: 19,1 węglowodany [g]: 296,9 cukry proste [g]: 43,2 błonnik [g]: 30,8 sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2431,5 białko [g]: 113,6 tłuszcze [g]: 94,5 NKT [g]: 19,1 węglowodany [g]: 296,9 cukry proste [g]: 43,2 błonnik [g]: 30,8 sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2431,5 białko [g]: 113,6 tłuszcze [g]: 94,5 NKT [g]: 19,1 węglowodany [g]: 296,9 cukry proste [g]: 43,2 błonnik [g]: 30,8 sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2583,5 białko [g]: 119,9 tłuszcze [g]: 103,1 NKT [g]: 18,5 węglowodany [g]: 312,1 cukry proste [g]: 44,6 błonnik [g]: 36,5 sól [g]: 7,7

04.02.2024, niedziela

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 100g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 100g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g 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 - 60g pomidor - 100g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g, szynka z indyka - 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 (MLE, GLU, SEL) pieczony schab - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos własny - 80g bukiet warzyw gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony schab - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos potrawkowy - 80g bukiet warzyw gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony schab - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos potrawkowy - 80g bukiet warzyw gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony schab - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos potrawkowy - 80g bukiet warzyw gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony schab - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos potrawkowy - 80g bukiet warzyw gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony schab - 100g kasza jęczmienna wiejska - 80g sos własny - 80g bukiet warzyw gotowany - 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) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
mleko o smaku waniliowym - 200ml (MLE)	mleko o smaku waniliowym - 200ml (MLE)	mleko o smaku waniliowym - 200ml (MLE)	mleko o smaku waniliowym - 200ml (MLE)	mleko o smaku waniliowym - 200ml (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), sopočka - 20g, ogórek zielony - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2116,1 białko [g]: 130,4 tłuszcze [g]: 72 NKT [g]: 13,5 węglowodany [g]: 246,2 cukry proste [g]: 49,8 błonnik [g]: 19,7 sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2168,3 białko [g]: 132,1 tłuszcze [g]: 70,8 NKT [g]: 13,4 węglowodany [g]: 260,6 cukry proste [g]: 47,2 błonnik [g]: 20,1 sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2168,3 białko [g]: 132,1 tłuszcze [g]: 70,8 NKT [g]: 13,4 węglowodany [g]: 260,6 cukry proste [g]: 47,2 błonnik [g]: 20,1 sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2168,3 białko [g]: 132,1 tłuszcze [g]: 70,8 NKT [g]: 13,4 węglowodany [g]: 260,6 cukry proste [g]: 47,2 błonnik [g]: 20,1 sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2168,3 białko [g]: 132,1 tłuszcze [g]: 70,8 NKT [g]: 13,4 węglowodany [g]: 260,6 cukry proste [g]: 47,2 błonnik [g]: 20,1 sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2271,6 białko [g]: 136,0 tłuszcze [g]: 77,3 NKT [g]: 11,7 węglowodany [g]: 270,4 cukry proste [g]: 42,2 błonnik [g]: 25,2 sól [g]: 5,8

05.02.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
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 pasta twarogowo-buraczana - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g pasta twarogowo-buraczana - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g pasta twarogowo-buraczana - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g pasta twarogowo-buraczana - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g pasta twarogowo-buraczana - 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 pasta twarogowo-buraczana - 80g (MLE) 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 ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, 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	zupa ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leniwe na słodko z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchewki i jabłka - 150g kompot z suszu z czarnej porzeczki - 250ml	zupa ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leniwe na słodko z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu z czarnej porzeczki - 250ml	zupa ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leniwe na słodko z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu z czarnej porzeczki - 250ml	Zblendowane: zupa ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leniwe na słodko z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu z czarnej porzeczki - 250ml	zupa ziemniaczana z warzywami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leniwe na słodko z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu z czarnej porzeczki - 250ml

Podwieczorek: gruszka - 130g	Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: gruszka - 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g mix sałat z pomidorem - 150g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g mix sałat z pomidorem - 150g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g mix sałat z pomidorem - 150g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g mix sałat z pomidorem - 150g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g mix sałat z pomidorem - 150g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g mix sałat z pomidorem - 150g 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), kurczak gotowany - 20g, pomidor - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2232,3 białko [g]: 108,4 tłuszcze [g]: 97,4 NKT [g]: 25,5 węglowodany [g]: 241,9 cukry proste [g]: 51,8 błonnik [g]: 23,2 sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2323,2 białko [g]: 110,6 tłuszcze [g]: 96,3 NKT [g]: 25,4 węglowodany [g]: 264,9 cukry proste [g]: 58,6 błonnik [g]: 23,1 sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2278,8 białko [g]: 110,8 tłuszcze [g]: 92,3 NKT [g]: 25,2 węglowodany [g]: 262,7 cukry proste [g]: 56,3 błonnik [g]: 23,4 sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2278,8 białko [g]: 110,8 tłuszcze [g]: 92,3 NKT [g]: 25,2 węglowodany [g]: 262,7 cukry proste [g]: 56,3 błonnik [g]: 23,4 sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2278,8 białko [g]: 110,8 tłuszcze [g]: 92,3 NKT [g]: 25,2 węglowodany [g]: 262,7 cukry proste [g]: 56,3 błonnik [g]: 23,4 sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2413,6 białko [g]: 114,0 tłuszcze [g]: 105,5 NKT [g]: 25,1 węglowodany [g]: 266,4 cukry proste [g]: 44,6 błonnik [g]: 28,8 sól [g]: 7,3

06.02.2024, wtorek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
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 koperkiem - 80g (JAJ) pomidor - 100g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ) pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ) pomidor - 100g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, pomidor - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą białą - 350 ml (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek:	zupa barszcz czerwony z ziemniakami - 350 ml (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek:	zupa barszcz czerwony z ziemniakami - 350 ml (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek:	zupa barszcz czerwony z ziemniakami - 350 ml (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek:	Zblendowane: zupa barszcz czerwony z ziemniakami - 350 ml (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek:	zupa barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą białą - 350 ml (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g filet z kurczaka pieczony - 100g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) bukiet warzyw - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek:

ryż na mleku z musem jabłkowym - 200g	ryż na mleku z musem jabłkowym - 200g	ryż na mleku z musem jabłkowym - 200g	ryż na mleku z musem jabłkowym - 200g	ryż na mleku z musem jabłkowym - 200g	ryż na mleku z musem jabłkowym - 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ogórek zielony, pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g pomidor - 100g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g ogórek zielony, 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), szynkowa - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1984,2 białko [g]: 95,6 tłuszcze [g]: 67,0 NKT [g]: 17,7 węglowodany [g]: 258,2 cukry proste [g]: 42,2 błonnik [g]: 17,3 sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2038,7 białko [g]: 97,4 tłuszcze [g]: 65,8 NKT [g]: 17,6 węglowodany [g]: 273,1 cukry proste [g]: 40,4 błonnik [g]: 18,1 sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2038,7 białko [g]: 97,4 tłuszcze [g]: 65,8 NKT [g]: 17,6 węglowodany [g]: 273,1 cukry proste [g]: 40,4 błonnik [g]: 18,1 sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2038,7 białko [g]: 97,4 tłuszcze [g]: 65,8 NKT [g]: 17,6 węglowodany [g]: 273,1 cukry proste [g]: 40,4 błonnik [g]: 18,1 sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2038,7 białko [g]: 97,4 tłuszcze [g]: 65,8 NKT [g]: 17,6 węglowodany [g]: 273,1 cukry proste [g]: 40,4 błonnik [g]: 18,1 sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2120,4 białko [g]: 102,3 tłuszcze [g]: 72,3 NKT [g]: 15,7 węglowodany [g]: 276,2 cukry proste [g]: 29,1 błonnik [g]: 22,8 sól [g]: 7,1

07.02.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg półtłusty - 50g rzodkiewka, pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg półtłusty - 50g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg półtłusty - 50g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg półtłusty - 50g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg półtłusty - 50g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg półtłusty - 50g rzodkiewka, pomidor - 100g 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
zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (SEL, MLE) kotlet z kurczaka - 100g (GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty kiszzonej - 100g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (SEL, MLE) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) brokuł gotowany - 100g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (SEL, MLE) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) brokuł gotowany - 100g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (SEL, MLE) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) brokuł gotowany - 100g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (SEL, MLE) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) brokuł gotowany - 100g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (SEL, MLE) kotlet z kurczaka - 100g (GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty kiszzonej - 100g marchewka mini gotowana - 30g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml

porzeczeki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g	Podwieczorek: banan - 120g	porzeczeki - 250ml Podwieczorek: banan - 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pasta marchewkowa- 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pasta marchewkowa- 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pasta marchewkowa- 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pasta marchewkowa- 100g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pasta marchewkowa- 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pasta marchewkowa- 100g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa - 20g, papryka czerwona - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]:2144,2 białko [g]: 89,4 tłuszcze [g]: 84,1 NKT [g]: 18,5 węglowodany [g]: 271,3 cukry proste [g]: 62,6 błonnik [g]: 28,4 sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124,9 białko [g]: 89,5 tłuszcze [g]: 78,5 NKT [g]: 18,2 węglowodany [g]: 279,1 cukry proste [g]: 59,8 błonnik [g]: 28,4 sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124,9 białko [g]: 89,5 tłuszcze [g]: 78,5 NKT [g]: 18,2 węglowodany [g]: 279,1 cukry proste [g]: 59,8 błonnik [g]: 28,4 sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124,9 białko [g]: 89,5 tłuszcze [g]: 78,5 NKT [g]: 18,2 węglowodany [g]: 279,1 cukry proste [g]: 59,8 błonnik [g]: 28,4 sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124,9 białko [g]: 89,5 tłuszcze [g]: 78,5 NKT [g]: 18,2 węglowodany [g]: 279,1 cukry proste [g]: 59,8 błonnik [g]: 28,4 sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2292,8 białko [g]: 96,3 tłuszcze [g]: 90,4 NKT [g]: 17,1 węglowodany [g]: 290,2 cukry proste [g]: 50,4 błonnik [g]: 34,0 sól [g]: 7,6

08.02.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
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 z ciecierzycy i pieczonej papryki - 50g pomidor - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg pomidorowy - 80g (MLE) pomidor - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg pomidorowy - 80g (MLE) pomidor - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg pomidorowy - 80g (MLE) pomidor - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg pomidorowy - 80g (MLE) pomidor - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta z ciecierzycy i pieczonej papryki - 50g pomidor - 50g 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
zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka i jabłek - 150g kompot z suszu aronii - 250ml	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka i jabłek - 150g kompot z suszu aronii - 250ml	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka i jabłek - 150g kompot z suszu aronii - 250ml	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka i jabłek - 150g kompot z suszu aronii - 250ml	Zblendowane: zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka i jabłek - 150g kompot z suszu aronii - 250ml	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 100g (GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka i jabłek - 150g kompot z suszu aronii - 250ml

Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU)	Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU)	Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU)	Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU)	Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU)	Podwieczorek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 100g ogórek zielony, pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek zielony, pomidor - 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, pomidor - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2133,2 białko [g]: 82,4 tłuszcze [g]: 86,5 NKT [g]: 17,5 węglowodany [g]: 266,9 cukry proste [g]: 40,6 błonnik [g]: 21,6 sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2123,5 białko [g]: 90,1 tłuszcze [g]: 80,4 NKT [g]: 16,6 węglowodany [g]: 270,8 cukry proste [g]: 38,0 błonnik [g]: 22,3 sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2123,5 białko [g]: 90,1 tłuszcze [g]: 80,4 NKT [g]: 16,6 węglowodany [g]: 270,8 cukry proste [g]: 38,0 błonnik [g]: 22,3 sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2123,5 białko [g]: 90,1 tłuszcze [g]: 80,4 NKT [g]: 16,6 węglowodany [g]: 270,8 cukry proste [g]: 38,0 błonnik [g]: 22,3 sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2123,5 białko [g]: 90,1 tłuszcze [g]: 80,4 NKT [g]: 16,6 węglowodany [g]: 270,8 cukry proste [g]: 38,0 błonnik [g]: 22,3 sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2326,9 białko [g]: 90,2 tłuszcze [g]: 93,6 NKT [g]: 16,7 węglowodany [g]: 294,2 cukry proste [g]: 38,1 błonnik [g]: 27,1 sól [g]: 8

09.02.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
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 półtłusty - 80g rzodkiewka, pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twaróg półtłusty - 80g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twaróg półtłusty - 80g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twaróg półtłusty - 80g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twaróg półtłusty - 80g pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 40g twaróg półtłusty - 80g rzodkiewka, pomidor - 100g kawa zbożowa z mlekiem - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), soppocka - 20g, pomidor - 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (GLU, MLE, SEL) jajko gotowane - 100g sos musztardowy - 80g ziemniaki z wody - 380g fasolka szparagowa gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler, pietruszka) - 100g (SEL)	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (GLU, MLE, SEL) jajko gotowane - 100g sos musztardowy - 80g ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler, pietruszka) - 100g (SEL)	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (GLU, MLE, SEL) jajko gotowane - 100g sos musztardowy - 80g ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler, pietruszka) - 100g (SEL)	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (GLU, MLE, SEL) jajko gotowane - 100g sos musztardowy - 80g ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler, pietruszka) - 100g (SEL)	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (GLU, MLE, SEL) jajko gotowane - 100g sos musztardowy - 80g ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler,	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (GLU, MLE, SEL) jajko gotowane - 100g sos musztardowy - 80g ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: pieczone warzywa (marchew, seler, pietruszka) - 100g (SEL)

dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE)	dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE)	dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE)	dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE)	pietruszka - 100g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE)	dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) z warzywami po grecku - 150g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) z warzywami po grecku - 150g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) z warzywami po grecku - 150g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) z warzywami po grecku - 150g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) z warzywami po grecku - 150g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) z warzywami po grecku - 150g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy - 100gl (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100gl (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100gl (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100gl (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100gl (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), twaróg półtłusty - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2075,4 białko [g]: 87,4 tłuszcze [g]: 89,3 NKT [g]: 33,4 węglowodany [g]: 242,3 cukry proste [g]: 41,1 błonnik [g]: 23,7 sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124,5 białko [g]: 87,4 tłuszcze [g]: 88,0 NKT [g]: 33,3 węglowodany [g]: 258,1 cukry proste [g]: 42,1 błonnik [g]: 25,4 sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124,5 białko [g]: 87,4 tłuszcze [g]: 88,0 NKT [g]: 33,3 węglowodany [g]: 258,1 cukry proste [g]: 42,1 błonnik [g]: 25,4 sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124,5 białko [g]: 87,4 tłuszcze [g]: 88,0 NKT [g]: 33,3 węglowodany [g]: 258,1 cukry proste [g]: 42,1 błonnik [g]: 25,4 sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124,5 białko [g]: 87,4 tłuszcze [g]: 88,0 NKT [g]: 33,3 węglowodany [g]: 258,1 cukry proste [g]: 42,1 błonnik [g]: 25,4 sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2266,1 białko [g]: 95,7 tłuszcze [g]: 96,8 NKT [g]: 32,9 węglowodany [g]: 267,2 cukry proste [g]: 36,9 błonnik [g]: 28,9 sól [g]: 6,4