

## 01.03.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane - 50g ( <b>JAJ</b> ) sos jogurtowo-koperkowy - 25g ( <b>MLE</b> ) marchew gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane - 50g ( <b>JAJ</b> ) sos jogurtowo-koperkowy - 25g ( <b>MLE</b> ) marchew gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane - 50g ( <b>JAJ</b> ) sos jogurtowo-koperkowy - 25g ( <b>MLE</b> ) marchew gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane - 50g ( <b>JAJ</b> ) sos jogurtowo-koperkowy - 25g ( <b>MLE</b> ) marchew gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	Zblendowane: chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) jajko gotowane - 50g ( <b>JAJ</b> ) sos jogurtowo-koperkowy - 25g ( <b>MLE</b> ) marchew gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) jajko gotowane - 50g ( <b>JAJ</b> ) sos jogurtowo-koperkowy - 25g ( <b>MLE</b> ) marchew gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> ) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy-35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), kurczak gotowany-20g, pomidor-10g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa koperkowa z kaszą manną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) śledź pod pierzynką - 150g ( <b>RYB, MLE</b> ) ziemniaki - 380g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko - 130g	zupa koperkowa z kaszą manną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gzik - 150g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki - 380g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa koperkowa z kaszą manną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gzik - 150g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki - 380g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa koperkowa z kaszą manną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gzik - 150g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki - 380g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z kaszą manną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gzik - 150g ( <b>MLE</b> ) ziemniaki - 380g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa koperkowa z kaszą manną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) śledź pod pierzynką - 150g ( <b>RYB, MLE</b> ) ziemniaki - 380g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko - 130g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty - 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) pasta rybna z warzywami - 80g ( <b>RYB, MLE, SEL</b> ) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) pasta rybna z warzywami - 80g ( <b>RYB, MLE, SEL</b> ) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) pasta rybna z warzywami - 80g ( <b>RYB, MLE, SEL</b> ) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) pasta rybna z warzywami - 80g ( <b>RYB, MLE, SEL</b> ) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty - 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
maślanka - 200g ( <b>MLE</b> )	maślanka - 200g ( <b>MLE</b> )	maślanka - 200g ( <b>MLE</b> )	maślanka - 200g ( <b>MLE</b> )	maślanka - 200g ( <b>MLE</b> )	chleb żytni razowy-35g( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana wieprzowa-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2060,7 białko [g]: 88,4, tłuszcze [g]:72,3 NKT [g]: 19,6, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 53,4, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 19,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1992,3 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 48,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 313,0, cukry proste [g]: 67,6, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1992,3 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 48,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 313,0, cukry proste [g]: 67,6, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1992,3 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 48,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 313,0, cukry proste [g]: 67,6, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1992,3 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 48,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 313,0, cukry proste [g]: 67,6, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2206,6 białko [g]: 92,3, tłuszcze [g]: 79,0 NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 296,0, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 20,3

## 02.03.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty -20g (MLE), pomidor - 20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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), sopočka-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2016,5 białko [g]: 86, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 268,7, cukry proste [g]: 46,8 błonnik [g]: 19,0, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2027,7 białko [g]: 86,5, tłuszcze [g]: 70,6, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 271,7, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 20,6, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2027,7 białko [g]: 86,5, tłuszcze [g]: 70,6, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 271,7, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 20,6, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2027,7 białko [g]: 86,5, tłuszcze [g]: 70,6, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 271,7, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 20,6, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2027,7 białko [g]: 86,5, tłuszcze [g]: 70,6, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 271,7, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 20,6, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2174,3 białko [g]: 92,7, tłuszcze [g]: 76,8, NKT [g]: 12,2, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 43,0, błonnik [g]: 23,5, sól [g]: 6,6

## 03.03.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	Zblendowane: chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> ) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ), masło - 5g ( <b>MLE</b> ), szynkowa - 20g, pomidor - 20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gulasz drobiowy z warzywami - 100g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna wiejska - 80g kapusta kiszona gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gulasz drobiowy z warzywami - 100g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchew gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gulasz drobiowy z warzywami - 100g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchew gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gulasz drobiowy z warzywami - 100g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchew gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone - 180g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gulasz drobiowy z warzywami - 100g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchew gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gulasz drobiowy z warzywami - 100g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna wiejska - 80g kapusta kiszona gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone - 180g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) kurczak gotowany - 60g papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) kurczak gotowany - 60g papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
mleko smakowe - 200ml ( <b>MLE</b> )	mleko smakowe - 200ml ( <b>MLE</b> )	mleko smakowe - 200ml ( <b>MLE</b> )	mleko smakowe - 200ml ( <b>MLE</b> )	mleko smakowe - 200ml ( <b>MLE</b> )	chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ), masło - 5g ( <b>MLE</b> ), szynkowa - 20g, pomidor - 20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1920,6 białko [g]: 90,1 tłuszcze [g]: 71,8 NKT [g]: 13,3, węglowodany [g]: 240,3, cukry proste [g]: 45,6 błonnik [g]: 24,1, sól [g]: 6,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2083,5 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 72,7 NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 2727,7, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2083,5 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 72,7 NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 2727,7, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2083,5 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 72,7 NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 2727,7, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2083,5 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 72,7 NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 2727,7, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2040,7 białko [g]: 94,0, tłuszcze [g]: 75,9 NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 259,7, cukry proste [g]: 37,8 błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 7,7

04.03.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g rzodkiewka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor koktajlowy - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor koktajlowy - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor koktajlowy - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor koktajlowy - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek kanapkowy z ziołami - 80g (MLE) rzodkiewka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, sałata - 10g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa krem z brokuła z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kluski leniwe z bułką tartą i masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchewki z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki warzywne - 100g (MLE, GLU, JAJ, SEL)	zupa krem z brokuła z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kluski leniwe z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchewki z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki warzywne - 100g (MLE, GLU, JAJ, SEL)	zupa krem z brokuła z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kluski leniwe - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchew gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki warzywne - 100g (MLE, GLU, JAJ, SEL)	zupa krem z brokuła z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kluski leniwe z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchew gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki warzywne - 100g (MLE, GLU, JAJ, SEL)	Zblendowane: zupa krem z brokuła z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kluski leniwe z bułką tartą i masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchew gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki warzywne - 100g (MLE, GLU, JAJ, SEL)	zupa krem z brokuła z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kluski leniwe z bułką tartą i masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchewki z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki warzywne - 100g (MLE, GLU, JAJ, SEL)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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), sopocka - 20g, sałata - 10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2474,3 białko [g]: 133,4 tłuszcz [g]: 96,5 NKT [g]: 16,8 węglowodany [g]: 282,7 cukry proste [g]: 29,7 błonnik [g]: 29,7 sól [g]: 5,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2304,7 białko [g]: 129,3 tłuszcz [g]: 80,8 NKT [g]: 16,9 węglowodany [g]: 278,0 cukry proste [g]: 38,5 błonnik [g]: 26,0 sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2293,8 białko [g]: 129,4 tłuszcz [g]: 80,7 NKT [g]: 16,9 węglowodany [g]: 275,4 cukry proste [g]: 35,9 błonnik [g]: 26,1 sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2293,8 białko [g]: 129,4 tłuszcz [g]: 80,7 NKT [g]: 16,9 węglowodany [g]: 275,4 cukry proste [g]: 35,9 błonnik [g]: 26,1 sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2293,8 białko [g]: 129,4 tłuszcz [g]: 80,7 NKT [g]: 16,9 węglowodany [g]: 275,4 cukry proste [g]: 35,9 błonnik [g]: 26,1 sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2390,3 białko [g]: 139,3 tłuszcz [g]: 84,7 NKT [g]: 16,9 węglowodany [g]: 283,0 cukry proste [g]: 29,8 błonnik [g]: 30,9 sól [g]: 5,3

05.03.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna - 80g (SEL) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna - 80g (SEL) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna - 80g (SEL) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna - 80g (SEL) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna - 80g (SEL) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna - 80g (SEL) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa - 20g, pomidor - 10g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
zupa z fasolki szparagowej z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) kotlet mielony - 100g sos pieczarkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g surówka z kapusty białej z marchewką - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa z fasolki szparagowej z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) pulpety wieprzowe gotowane - 100g sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa z fasolki szparagowej z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) pulpety wieprzowe gotowane - 100g sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa z fasolki szparagowej z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) pulpety wieprzowe gotowane - 100g sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	Zblendowane: zupa z fasolki szparagowej z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) pulpety wieprzowe gotowane - 100g sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa z fasolki szparagowej z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) kotlet mielony - 100g sos pieczarkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g surówka z kapusty białej z marchewką - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt brzoskwiowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, sałata - 10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2200,0 białko [g]: 94,3, tłuszcze [g]: 88,6, NKT [g]: 15,7, węglowodany [g]: 270,0, cukry proste [g]: 53,0, błonnik [g]: 27,7 sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2300,7 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 88,0, NKT [g]: 21,4, węglowodany [g]: 295,2 cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2300,7 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 88,0, NKT [g]: 21,4, węglowodany [g]: 295,2 cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2300,7 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 88,0, NKT [g]: 21,4, węglowodany [g]: 295,2 cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2300,7 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 88,0, NKT [g]: 21,4, węglowodany [g]: 295,2 cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2355,4 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 94,9, NKT [g]: 15,2, węglowodany [g]: 290,2, cukry proste [g]: 48,7 błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 6,2

06.03.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokołem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokołem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokołem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokołem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokołem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokołem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), krakowska drobiowa - 20g, pomidor - 20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa krem z białych warzyw z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka, ogórka kiszzonego i cebuli - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel - 200g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka i jabłek - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel - 200g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka i jabłek - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel - 200g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka i jabłek - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel - 200g	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka i jabłek - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel - 200g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z buraka, ogórka kiszzonego i cebuli - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel - 200g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 20ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 20ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, pomidor - 20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2027,0 białko [g]: 83,4, tłuszcze [g]: 83,4, NKT [g]: 14,7, węglowodany [g]: 278,8, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 37,0, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2049,3 białko [g]: 84,8, tłuszcze [g]: 67,7 NKT [g]: 14,3, węglowodany [g]: 293,8, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 37,5, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2049,3 białko [g]: 84,8, tłuszcze [g]: 67,7 NKT [g]: 14,3, węglowodany [g]: 293,8, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 37,5, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2049,3 białko [g]: 84,8, tłuszcze [g]: 67,7 NKT [g]: 14,3, węglowodany [g]: 293,8, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 37,5, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2049,3 białko [g]: 84,8, tłuszcze [g]: 67,7 NKT [g]: 14,3, węglowodany [g]: 293,8, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 37,5, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2172,9 białko [g]: 87,3, tłuszcze [g]: 79,1, NKT [g]: 14,3, węglowodany [g]: 298,6, cukry proste [g]: 44,8, błonnik [g]: 41,8, sól [g]: 6,4

07.03.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g (MLE) pasta z ciecierzycy z pieczonym burakiem - 50g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g twarożek z pieczonym burakiem - 50g (MLE) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g twarożek z pieczonym burakiem - 50g (MLE) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g twarożek z pieczonym burakiem - 50g (MLE) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g twarożek z pieczonym burakiem - 50g (MLE) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g (MLE) pasta z ciecierzycy z pieczonym burakiem - 50g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE), szynka gotowana wieprz. - 20g, pomidor - 20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa żurek z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem drobiowym i warzywami - 180g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) kalafior - 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki bananowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa żurek z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem drobiowym i warzywami - 180g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) kalafior - 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki bananowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa żurek z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem drobiowym i warzywami - 180g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana - 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki bananowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa żurek z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem drobiowym i warzywami - 180g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana - 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki bananowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa żurek z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem drobiowym i warzywami - 180g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana - 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki bananowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa żurek z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem drobiowym i warzywami - 180g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 80g (GLU, JAJ) kalafior - 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki bananowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna - 80g (SEL) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna - 80g (SEL) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna - 80g (SEL) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna - 80g (SEL) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna - 80g (SEL) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna - 80g (SEL) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
sok wielowarzywny - 200g	sok wielowarzywny - 200g	sok wielowarzywny - 200g	sok wielowarzywny - 200g	sok wielowarzywny - 200g	chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE), soppocka - 20g, pomidor - 20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2096,4 białko [g]: 86,7 tłuszcze [g]: 86,2 NKT [g]: 22,5 węglowodany [g]: 255,1 cukry proste [g]: 34,0 błonnik [g]: 23,5 sól [g]: 7,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1957,1 białko [g]: 85,2 tłuszcze [g]: 70,5 NKT [g]: 15,8 węglowodany [g]: 257,2 cukry proste [g]: 29,7 błonnik [g]: 24,0 sól [g]: 6,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1957,1 białko [g]: 85,2 tłuszcze [g]: 70,5 NKT [g]: 15,8 węglowodany [g]: 257,2 cukry proste [g]: 29,7 błonnik [g]: 24,0 sól [g]: 6,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1957,1 białko [g]: 85,2 tłuszcze [g]: 70,5 NKT [g]: 15,8 węglowodany [g]: 257,2 cukry proste [g]: 29,7 błonnik [g]: 24,0 sól [g]: 6,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1957,1 białko [g]: 85,2 tłuszcze [g]: 70,5 NKT [g]: 15,8 węglowodany [g]: 257,2 cukry proste [g]: 29,7 błonnik [g]: 24,0 sól [g]: 6,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2259,9 białko [g]: 95,0 tłuszcze [g]: 93,3 NKT [g]: 22,7 węglowodany [g]: 273,0 cukry proste [g]: 27,5 błonnik [g]: 26,1 sól [g]: 6,9

08.03.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym - 80g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym - 80g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym - 80g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym - 80g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	Zblendowane: chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym - 80g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym - 80g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> ) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ), masło - 5g ( <b>MLE</b> ), kurczak gotowany - 20g, pomidor - 20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g ( <b>MLE, JAJ, GLU</b> ) mus truskawkowy - 50g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> sok pomidorowy - 200ml	barszcz czerwony z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g ( <b>MLE, JAJ, GLU</b> ) mus truskawkowy - 50g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> sok pomidorowy - 200ml	barszcz czerwony z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g ( <b>MLE, JAJ, GLU</b> ) mus truskawkowy - 50g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> sok pomidorowy - 200ml	barszcz czerwony z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g ( <b>MLE, JAJ, GLU</b> ) mus truskawkowy - 50g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> sok pomidorowy - 200ml	Zblendowane: barszcz czerwony z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g ( <b>MLE, JAJ, GLU</b> ) mus truskawkowy - 50g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> sok pomidorowy - 200ml	barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) naleśniki z twarogiem b/c - 350g ( <b>MLE, JAJ, GLU</b> ) mus truskawkowy - 50g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> sok pomidorowy - 200ml
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) ryba pieczona - 100g ( <b>RYB</b> ) warzywa po grecku - 50g ( <b>SEL</b> ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) ryba pieczona - 100g ( <b>RYB</b> ) warzywa po grecku - 50g ( <b>SEL</b> ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) ryba pieczona - 100g ( <b>RYB</b> ) warzywa po grecku - 50g ( <b>SEL</b> ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) ryba pieczona - 100g ( <b>RYB</b> ) warzywa po grecku - 50g ( <b>SEL</b> ) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) ryba pieczona - 100g ( <b>RYB</b> ) warzywa po grecku - 50g ( <b>SEL</b> ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) ryba pieczona - 100g ( <b>RYB</b> ) warzywa po grecku - 50g ( <b>SEL</b> ) herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt truskawkowy - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt truskawkowy - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt truskawkowy - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt truskawkowy - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt truskawkowy - 100g ( <b>MLE</b> )	chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ), masło - 5g ( <b>MLE</b> ), soppocka - 20g, sałata - 10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2126,3 białko [g]: 96,0, tłuszcze [g]: 82,0 NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 260,7, cukry proste [g]: 39,6 błonnik [g]: 19,7 sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 80,8 NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 36,7 błonnik [g]: 20,2, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 80,8 NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 36,7 błonnik [g]: 20,2, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 80,8 NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 36,7 błonnik [g]: 20,2, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 80,8 NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 36,7 błonnik [g]: 20,2, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2281,7 białko [g]: 102,7, tłuszcze [g]: 88,3 NKT [g]: 15,4, węglowodany [g]: 280,9, cukry proste [g]: 35,2 błonnik [g]: 24,2 sól [g]: 6,5



09.03.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g mieszanka warzyw gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g mieszanka warzyw gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g mieszanka warzyw gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g mieszanka warzyw gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g mieszanka warzyw gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g mieszanka warzyw gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), sopocka - 20g, pomidor - 20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe - 100g sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe - 100g sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe - 100g sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe - 100g sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe - 100g sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe - 100g sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałatka z sałaty lodowej, pomidora i kukurydzy z sosem ziołowym - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałatka z sałaty lodowej i pomidora z sosem ziołowym - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałatka z sałaty lodowej i pomidora z sosem ziołowym - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałatka z sałaty lodowej i pomidora z sosem ziołowym - 100g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałatka z sałaty lodowej i pomidora z sosem ziołowym - 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałatka z sałaty lodowej i pomidora z sosem ziołowym - 100g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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), sopocka - 20g, pomidor - 20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2116,3 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 76,0 NKT [g]: 19,1, węglowodany [g]: 282,4 cukry proste [g]: 54,5, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2169,5 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 74,8 NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 296,8, cukry proste [g]: 52,1, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2169,5 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 74,8 NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 296,8, cukry proste [g]: 52,1, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2169,5 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 74,8 NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 296,8, cukry proste [g]: 52,1, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2169,5 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 74,8 NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 296,8, cukry proste [g]: 52,1, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2274,6 białko [g]: 94,9, tłuszcze [g]: 81,9, NKT [g]: 18,2, węglowodany [g]: 305,0, cukry proste [g]: 51,8, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,9

10.03.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana - 20g, sałata - 20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta z pieczonych warzyw - 50g (SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta z pieczonych warzyw - 50g (SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta z pieczonych warzyw - 50g (SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta z pieczonych warzyw - 50g (SEL) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta z pieczonych warzyw - 50g (SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta z pieczonych warzyw - 50g (SEL) herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE), kurczak gotowany - 20g, ogórek kiszony - 20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2210,7 białko [g]: 112,9, tłuszcze [g]: 75,5, NKT [g]: 20,3, węglowodany [g]: 281,6, cukry proste [g]: 49,9 błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2245,9 białko [g]: 112,5, tłuszcze [g]: 74,2, NKT [g]: 20,2, węglowodany [g]: 293,8 cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 23,9 sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2245,9 białko [g]: 112,5, tłuszcze [g]: 74,2, NKT [g]: 20,2, węglowodany [g]: 293,8 cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 23,9 sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2245,9 białko [g]: 112,5, tłuszcze [g]: 74,2, NKT [g]: 20,2, węglowodany [g]: 293,8 cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 23,9 sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2245,9 białko [g]: 112,5, tłuszcze [g]: 74,2, NKT [g]: 20,2, węglowodany [g]: 293,8 cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 23,9 sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2368,5 białko [g]: 119,6, tłuszcze [g]: 81,8 NKT [g]: 19,8, węglowodany [g]: 302,5, cukry proste [g]: 46,1 błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 7,1