

10.02.2024, 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
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g papryka czerwona - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g papryka czerwona - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), sopocka-20g, pomidor-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy- 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g fasolka szparagowa gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy- 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy- 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy- 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy- 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy- 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) fasolka szparagowa gotowana - 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) szynka gotowana wieprzowa - 60g ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,4 białko [g]: 83,9, tłuszcze [g]:77,2, NKT [g]: 21,5, węglowodany [g]: 292,33, cukry proste [g]: 57,8, błonnik [g]: 25,2,sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2195,1 białko [g]: 83,9, tłuszcze [g]: 75,9,, NKT [g]: 21,4, węglowodany [g]: 307,5, cukry proste [g]: 58,6,błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2195,1 białko [g]: 83,9, tłuszcze [g]: 75,9,, NKT [g]: 21,4, węglowodany [g]: 307,5, cukry proste [g]: 58,6,błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2195,1 białko [g]: 83,9, tłuszcze [g]: 75,9,, NKT [g]: 21,4, węglowodany [g]: 307,5, cukry proste [g]: 58,6,błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2195,1 białko [g]: 83,9, tłuszcze [g]: 75,9,, NKT [g]: 21,4, węglowodany [g]: 307,5, cukry proste [g]: 58,6,błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2298,0 białko [g]: 90,7, tłuszcze [g]: 83,5, NKT [g]: 20,2, węglowodany [g]: 311,2, cukry proste [g]: 45,5, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 7,0

11.02.2024, 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 - 50g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g szczypiorek - 3g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g (GLU) , masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, sałata -10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, MLE, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, MLE, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, MLE, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, MLE, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, MLE, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, MLE, SEL) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami z natką pietruszki - 180g (GLU, SEL) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g 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), sopocka-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1888,2 białko [g]: 89,2, tłuszcze [g]: 62,3, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 254,2, cukry proste [g]: 37,3, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 6,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1913,8 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 61,6, NKT [g]: 14,7, węglowodany [g]: 261,3, cukry proste [g]: 36,0, błonnik [g]: 23,5, sól [g]: 6,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1913,8 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 61,6, NKT [g]: 14,7, węglowodany [g]: 261,3, cukry proste [g]: 36,0, błonnik [g]: 23,5, sól [g]: 6,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1913,8 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 61,6, NKT [g]: 14,7, węglowodany [g]: 261,3, cukry proste [g]: 36,0, błonnik [g]: 23,5, sól [g]: 6,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1913,8 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 61,6, NKT [g]: 14,7, węglowodany [g]: 261,3, cukry proste [g]: 36,0, błonnik [g]: 23,5, sól [g]: 6,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2081,9 białko [g]: 97, tłuszcze [g]: 69,4, NKT [g]: 9,4, węglowodany [g]: 281,6, cukry proste [g]: 34,7, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 8,0

12.02.2024, 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) krakowska drobiowa - 60g sałatka brokułowa z pomidorami w sosie jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g sałatka brokułowa z pomidorami w sosie jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g sałatka brokułowa z pomidorami w sosie jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g sałatka brokułowa z pomidorami w sosie jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g sałatka brokułowa z pomidorami w sosie jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska drobiowa - 60g sałatka brokułowa z pomidorami w sosie jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), krakowska drobiowa - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pieczarkowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 120g (GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska - 80g buraczki gotowane z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kaszka z sokiem owocowym - 200g (MLE, GLU)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 120g (GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska - 80g buraczki gotowane z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kaszka z sokiem owocowym - 200g (MLE, GLU)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 120g (GLU, SEL) ziemniaki z wody - 380g buraczki gotowane z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kaszka z sokiem owocowym - 200g (MLE, GLU)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 120g (GLU, SEL) ziemniaki z wody - 380g buraczki gotowane z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kaszka z sokiem owocowym - 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 120g (GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska - 80g buraczki gotowane z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kaszka z sokiem owocowym - 200g (MLE, GLU)	zupa pieczarkowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami - 120g (GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska - 80g buraczki gotowane z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kaszka manna - 200g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
sok pomidorowy - 200ml	sok pomidorowy - 200ml	sok pomidorowy - 200ml	sok pomidorowy - 200ml	sok pomidorowy - 200ml	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2104,0 białko [g]: 83,1, tłuszcze [g]: 86,6, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 262,7, cukry proste [g]: 43,6, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2013,4 białko [g]: 96,1, tłuszcze [g]: 72,5, NKT [g]: 14,6, węglowodany [g]: 258,6, cukry proste [g]: 39,4, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2061,4 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 71,4, NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 273,7, cukry proste [g]: 34,4, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 6,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2061,4 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 71,4, NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 273,7, cukry proste [g]: 34,4, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 6,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2013,4 białko [g]: 96,1, tłuszcze [g]: 72,5 NKT [g]: 14,6, węglowodany [g]: 258,6, cukry proste [g]: 39,4, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2319,3 białko [g]: 93,3, tłuszcze [g]: 95,1 NKT [g]: 24,3, węglowodany [g]: 215,9, cukry proste [g]: 40,2 błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 7,5

13.02.2024, 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) szynkowa - 40g ser żółty - 50g (MLE) burak gotowany - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg półtusty - 50g (MLE) burak gotowany - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg półtusty - 50g (MLE) burak gotowany - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg półtusty - 50g (MLE) burak gotowany - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g twaróg półtusty - 50g (MLE) burak gotowany - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g ser żółty - 50g (MLE) burak gotowany - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, sałata - 10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchewki z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchewki z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR)	Zblendowane: zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchewki z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchewki z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek zielony - 50g szczypiorek - 3g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek zielony - 50g szczypiorek - 3g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	maślanka - 200ml (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), sopocka - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2013,4 białko [g]: 91, tłuszcze [g]: 80,7, NKT [g]: 20,5, węglowodany [g]: 241,6, cukry proste [g]: 45,5, błonnik [g]: 22,1, sól [g]: 6,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2066,6 białko [g]: 92,8, tłuszcze [g]: 79,5, NKT [g]: 20,4, węglowodany [g]: 256,1, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 22,7, sól [g]: 6,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2066,6 białko [g]: 92,8, tłuszcze [g]: 79,5, NKT [g]: 20,4, węglowodany [g]: 256,1, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 22,7, sól [g]: 6,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2066,6 białko [g]: 92,8, tłuszcze [g]: 79,5, NKT [g]: 20,4, węglowodany [g]: 256,1, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 22,7, sól [g]: 6,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2066,6 białko [g]: 92,8, tłuszcze [g]: 79,5, NKT [g]: 20,4, węglowodany [g]: 256,1, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 22,7, sól [g]: 6,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2194,7 białko [g]: 96,5, tłuszcze [g]: 88,8, NKT [g]: 20,2, węglowodany [g]: 266,1, cukry proste [g]: 38,3, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 8,2

14.02.2024, 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) pasta jajeczna z koperkiem - 100g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka - 50g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 100g (JAJ, MLE, GOR) marchewka mini - 50g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 100g (JAJ, MLE, GOR) marchewka mini - 50g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 100g (JAJ, MLE, GOR) marchewka mini - 50g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 100g (JAJ, MLE, GOR) marchewka mini - 50g roszponka - 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 koperkiem - 100g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka - 50g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), pasta jajeczna z koperkiem - 20g, rzodkiewka - 10g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa wiosenna z ryżem - 350ml (MLE, SEL) kopytka ze smalcem i cebulą duszoną - 350g (JAJ, GLU) kapusta kiszona gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250g	zupa wiosenna z ryżem - 350ml (MLE, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250g	zupa wiosenna z ryżem - 350ml (MLE, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250g	zupa wiosenna z ryżem - 350ml (MLE, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250g	Zblendowane: zupa wiosenna z ryżem - 350ml (MLE, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250g	zupa wiosenna z ryżem - 350ml (MLE, SEL) kopytka ze smalcem i cebulą duszoną - 350g (JAJ, GLU) kapusta kiszona gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek kanapkowy z ziołami - 100g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek kanapkowy z ziołami - 100g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek kanapkowy z ziołami - 100g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek kanapkowy z ziołami - 100g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek kanapkowy z ziołami - 100g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek kanapkowy z ziołami - 100g (MLE) pomidor - 50g 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), pasta jajeczna - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1896,6 białko [g]: 87,2, tłuszcze [g]: 65,6, NKT [g]: 18,2, węglowodany [g]: 250,2, cukry proste [g]: 28,3, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2064,2 białko [g]: 88,6, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 271,5, cukry proste [g]: 32,3, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2064,2 białko [g]: 88,6, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 271,5, cukry proste [g]: 32,3, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2064,2 białko [g]: 88,6, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 271,5, cukry proste [g]: 32,3, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2064,2 białko [g]: 88,6, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 271,5, cukry proste [g]: 32,3, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2090,3 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 72,7, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 277,6, cukry proste [g]: 25,7, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 6,1

15.02.2024, 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) kielbasa śląska drobiowa - 80g musztarda - 5g (GOR) sałatka z ogórkiem kiszonym i pomidorem - 100g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kielbasa śląska drobiowa - 80g ketchup - 5g sałatka z ogórkiem kiszonym i pomidorem - 100g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kielbasa śląska drobiowa - 80g ketchup - 5g sałatka z ogórkiem kiszonym i pomidorem - 100g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kielbasa śląska drobiowa - 80g ketchup - 5g sałatka z ogórkiem kiszonym i pomidorem - 100g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kielbasa śląska drobiowa - 80g ketchup - 5g sałatka z ogórkiem kiszonym i pomidorem - 100g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kielbasa śląska drobiowa - 80g musztarda - 5g sałatka z ogórkiem kiszonym i pomidorem - 100g roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, pomidor - 20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kurczak po chińsku - 150g (GLU, SEL) ryż biały - 80g surówka z kapusty białej - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kisiel o smaku czarnej porzeczki - 200g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kurczak z warzywami - 150g (GLU, SEL) ryż biały - 80g buraczki z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kisiel o smaku czarnej porzeczki - 200g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kurczak z warzywami - 150g (GLU, SEL) ryż biały - 80g buraczki z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kisiel o smaku czarnej porzeczki - 200g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kurczak z warzywami - 150g (GLU, SEL) ryż biały - 80g buraczki z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kisiel o smaku czarnej porzeczki - 200g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kurczak z warzywami - 150g (GLU, SEL) ryż biały - 80g buraczki z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kisiel o smaku czarnej porzeczki - 200g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kurczak po chińsku - 150g (GLU, SEL) ryż biały - 80g surówka z kapusty białej - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kisiel o smaku czarnej porzeczki - 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g rzodkiewka - 50g herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 20ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g rzodkiewka - 50g herbata czarna b/c - 20ml
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), szynkowa - 20g, pomidor - 20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,9 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]: 78,0, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 288,2, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 31,9, sól [g]: 7,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2376,5 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 76,1, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 346,5, cukry proste [g]: 39,1, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2376,5 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 76,1, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 346,5, cukry proste [g]: 39,1, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2376,5 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 76,1, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 346,5, cukry proste [g]: 39,1, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2376,5 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 76,1, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 346,5, cukry proste [g]: 39,1, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2386,7 białko [g]: 88,7, tłuszcze [g]: 81,5, NKT [g]: 24,0, węglowodany [g]: 340, cukry proste [g]: 37,6, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 8,2

16.02.2024, 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) jajecznica - 100g (JAJ) marchewka mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica - 100g (JAJ) marchewka mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica - 100g (JAJ) marchewka mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica - 100g (JAJ) marchewka mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica - 100g (JAJ) marchewka mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica - 100g (JAJ) marchewka mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynka gotowana wieprz. - 20g, pomidor - 20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa barszcz czerwony z fasolą i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką - 150g (RYB, MLE) ziemniaki z wody - 380g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: gruszka - 130g	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety rybne - 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety rybne - 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety rybne - 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	Zblendowane: zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety rybne - 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa barszcz czerwony z fasolą i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką - 150g (RYB, MLE) ziemniaki z wody - 380g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: gruszka - 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twaróg półtłusty - 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twaróg półtłusty - 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twaróg półtłusty - 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twaróg półtłusty - 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twaróg półtłusty - 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g twaróg półtłusty - 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
sok pomidorowy - 200 ml	sok pomidorowy - 200 ml	sok pomidorowy - 200 ml	sok pomidorowy - 200 ml	sok pomidorowy - 200 ml	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), sopocka - 20g, pomidor - 20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2347,9 białko [g]: 92,4, tłuszcze [g]: 79,3, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 329,0, cukry proste [g]: 56,7, błonnik [g]: 26,1, sól [g]: 7,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 60,0, NKT [g]: 14,8, węglowodany [g]: 302,7, cukry proste [g]: 63,2, błonnik [g]: 24,3, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 60,0, NKT [g]: 14,8, węglowodany [g]: 302,7, cukry proste [g]: 63,2, błonnik [g]: 24,3, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 60,0, NKT [g]: 14,8, węglowodany [g]: 302,7, cukry proste [g]: 63,2, błonnik [g]: 24,3, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 60,0, NKT [g]: 14,8, węglowodany [g]: 302,7, cukry proste [g]: 63,2, błonnik [g]: 24,3, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2563,2 białko [g]: 102,7, tłuszcze [g]: 87,8, NKT [g]: 17,2, węglowodany [g]: 355,1, cukry proste [g]: 53,3, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 8,4

17.02.2024, 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
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE), kurczak gotowany - 20g, pomidor - 20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, MLE, SEL) kotlet drobiowy - 100g sos jarzynowy - 80g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z kapusty kiszzonej - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, MLE, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g sos jarzynowy - 80g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, MLE, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g sos jarzynowy - 80g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik z kaszą manną - 350ml (GLU, MLE, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g sos jarzynowy - 80g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g	Zblendowane: zupa krupnik z kaszą manną - 350ml (GLU, MLE, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g sos jarzynowy - 80g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, MLE, SEL) kotlet drobiowy - 100g sos jarzynowy - 80g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z kapusty kiszzonej - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g Podwieczerek: jabłko pieczone - 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy - 40g (MLE)	baton twarogowy - 40g (MLE)	baton twarogowy - 40g (MLE)	baton twarogowy - 40g (MLE)	baton twarogowy - 40g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE), sopocka - 20g, sałata - 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1955,7 białko [g]: 97,7, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 266,0, cukry proste [g]: 45,8, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 7,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,8 białko [g]: 99,5, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 43,4, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 6,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,8 białko [g]: 99,5, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 43,4, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 6,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,8 białko [g]: 99,5, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 43,4, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 6,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,8 białko [g]: 99,5, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 43,4, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 6,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2077,4 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 62,1, NKT [g]: 8,4, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 30,3, sól [g]: 8,5

18.02.2024, 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) sopocka - 60g papryka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g papryka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), sopocka - 20g, pomidor - 20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (GLU) ziemniaki z wody - 380g marchewka z groszkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kielbasa szynkowa drobiowa - 40g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), kielbasa szynkowa drobiowa - 20g, pomidor - 20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2411,5 białko [g]: 120,4, tłuszcze [g]: 92,9, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 283,2, cukry proste [g]: 53,3, błonnik [g]: 20,0, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2464,7 białko [g]: 122,2, tłuszcze [g]: 91,7, NKT [g]: 17,3, węglowodany [g]: 297,7, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2464,7 białko [g]: 122,2, tłuszcze [g]: 91,7, NKT [g]: 17,3, węglowodany [g]: 297,7, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2464,7 białko [g]: 122,2, tłuszcze [g]: 91,7, NKT [g]: 17,3, węglowodany [g]: 297,7, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2464,7 białko [g]: 122,2, tłuszcze [g]: 91,7, NKT [g]: 17,3, węglowodany [g]: 297,7, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2560,1 białko [g]: 127,2, tłuszcze [g]: 99,3, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 302,1, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 7,8

19.02.2024, 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 wieprzowa gotowana - 40g pasta z ciecierzycy i pieczonej papryki - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g twarożek buraczkowy - 50g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g twarożek buraczkowy - 50g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g twarożek buraczkowy - 50g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g twarożek buraczkowy - 50g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 40g pasta z ciecierzycy i pieczonej papryki - 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy - 35g (GLU) , masło - 5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana - 20g, sałata - 20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami - 420g (MLE, JAJ, GLU) surówka z czerwonej kapusty - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami - 420g (MLE, JAJ, GLU) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami - 420g (MLE, JAJ, GLU) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami - 420g (MLE, JAJ, GLU) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	Zblendowane: zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami - 420g (MLE, JAJ, GLU) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami - 420g (MLE, JAJ, GLU) surówka z czerwonej kapusty - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2424,2 białko [g]: 111,3, tłuszcze [g]: 100,0, NKT [g]: 28,3, węglowodany [g]: 269,1, cukry proste [g]: 34,2, błonnik [g]: 20,1, sól [g]: 7,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2379,9 białko [g]: 111,8, tłuszcze [g]: 98,4, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 272,1, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 20,8, sól [g]: 7,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2379,9 białko [g]: 111,8, tłuszcze [g]: 98,4, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 272,1, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 20,8, sól [g]: 7,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2379,9 białko [g]: 111,8, tłuszcze [g]: 98,4, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 272,1, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 20,8, sól [g]: 7,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2379,9 białko [g]: 111,8, tłuszcze [g]: 98,4, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 272,1, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 20,8, sól [g]: 7,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2617,9 białko [g]: 118,7, tłuszcze [g]: 113,3, NKT [g]: 27,9, węglowodany [g]: 292,7, cukry proste [g]: 29,4, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 9,4