

20.02.2024, 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)
<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) jajko gotowane - 50g (JAJ) sopocka - 40g burak gotowany- 50g sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane - 50g (JAJ) sopocka - 40g burak gotowany- 50g sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane - 50g (JAJ) sopocka - 40g burak gotowany- 50g sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane - 50g (JAJ) sopocka - 40g burak gotowany- 50g sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane - 50g (JAJ) sopocka - 40g burak gotowany- 50g sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane - 50g (JAJ) sopocka - 40g burak gotowany- 50g sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE, JAJ, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), sopocka-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 kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami - 350ml (SEL) bitka wieprzowa- 100g (GLU) sos cebulowy - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa - 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa - 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa - 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa - 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami - 350ml (SEL) bitka wieprzowa- 100g (GLU) sos cebulowy - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką - 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) 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	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 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 (MLE)	maślanka - 200g (MLE)	maślanka - 200g (MLE)	maślanka - 200g (MLE)	maślanka - 200g (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2062,9 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]:78,1, NKT [g]: 16,4, węglowodany [g]: 255,4, cukry proste [g]: 555,2, błonnik [g]: 27,6,sól [g]: 6,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2062,9 białko [g]: 93,0, tłuszcze [g]: 72,3, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 272,7, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 25,7, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2062,9 białko [g]: 93,0, tłuszcze [g]: 72,3, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 272,7, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 25,7, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2062,9 białko [g]: 93,0, tłuszcze [g]: 72,3, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 272,7, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 25,7, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2062,9 białko [g]: 93,0, tłuszcze [g]: 72,3, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 272,7, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 25,7, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2269,9 białko [g]: 109,3, tłuszcze [g]: 86,1, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 280,9, cukry proste [g]: 48,0, błonnik [g]: 33,1, sól [g]: 7,7

21.02.2024, 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)
<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) twarożek kanapkowy z ziołami - 80g (MLE) rzodkiewka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek kanapkowy z ziołami - 80g (MLE) marchewka gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek kanapkowy z ziołami - 80g (MLE) marchewka gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek kanapkowy z ziołami - 80g (MLE) marchewka gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek kanapkowy z ziołami - 80g (MLE) marchewka gotowana - 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), sopocka-20g, sałata -10g
<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 pieczarkowa z ryżem - 350ml (GLU, MLE, SEL) pulpety z miruny pieczone - 80g (RYB, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g sałatka z buraczków i jabłek - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna z sokiem - 200g (GLU, MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (GLU, MLE, SEL) pulpety z miruny pieczone - 80g (RYB, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g sałatka z buraczków i jabłek - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna z sokiem - 200g (GLU, MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (GLU, MLE, SEL) pulpety z miruny pieczone - 80g (RYB, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g sałatka z buraczków i jabłek - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna z sokiem - 200g (GLU, MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (GLU, MLE, SEL) pulpety z miruny pieczone - 80g (RYB, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g sałatka z buraczków i jabłek - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna z sokiem - 200g (GLU, MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (GLU, MLE, SEL) pulpety z miruny pieczone - 80g (RYB, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g sałatka z buraczków i jabłek - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna z sokiem - 200g (GLU, MLE)	zupa pieczarkowa z ryżem - 350ml (GLU, MLE, SEL) pulpety z miruny pieczone - 80g (RYB, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g sałatka z buraczków i jabłek - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna - 200g (GLU, MLE)
<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) kurczak gotowany - 40g ser żółty - 40g (MLE) ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g dżem - 30g marchewka mini - 30g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g dżem - 30g marchewka mini - 30g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g dżem - 30g marchewka mini - 30g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g dżem - 30g marchewka mini - 30g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g ser żółty - 40g (MLE) 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), sopocka-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2210,3 białko [g]: 96,1, tłuszcze [g]: 77,2, NKT [g]: 22,8, węglowodany [g]: 295,8, cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2106,1 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 63,2, NKT [g]: 12,0, węglowodany [g]: 295,5, cukry proste [g]: 56,2, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2106,1 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 63,2, NKT [g]: 12,0, węglowodany [g]: 295,5, cukry proste [g]: 56,2, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2106,1 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 63,2, NKT [g]: 12,0, węglowodany [g]: 295,5, cukry proste [g]: 56,2, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2106,1 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 63,2, NKT [g]: 12,0, węglowodany [g]: 295,5, cukry proste [g]: 56,2, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2403,5 białko [g]: 104,5, tłuszcze [g]: 84,8 NKT [g]: 22,3, węglowodany [g]: 321,4, cukry proste [g]: 45,5, błonnik [g]: 31,9, sól [g]: 6,7

22.02.2024, 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)
<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 mięsno-warzywna - 80g (SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta mięsno-warzywna - 80g (SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta mięsno-warzywna - 80g (SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta mięsno-warzywna - 80g (SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta mięsno-warzywna - 80g (SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta mięsno-warzywna - 80g (SEL) 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, sałata - 10g
<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 rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko pieczone - 200g sos brokułowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g surówka z kapusty białej - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane - 200g sos brokułowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane - 200g sos brokułowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane - 200g sos brokułowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone - 180g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane - 200g sos brokułowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g marchewka gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko pieczone - 200g sos brokułowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki - 380g surówka z kapusty białej - 150g 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 (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem - 80g (MLE) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem - 80g (MLE) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem - 80g (MLE) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem - 80g (MLE) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem - 80g (MLE) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem - 80g (MLE) 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 warzywny - 200ml	sok warzywny - 200ml	sok warzywny - 200ml	sok warzywny - 200ml	sok warzywny - 200ml	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), szynkowa - 20g, pomidor - 20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2177,9 białko [g]: 116,5, tłuszcze [g]: 69,9, NKT [g]: 13,3, węglowodany [g]: 285,3, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2159,1 białko [g]: 116,8, tłuszcze [g]: 62,4, NKT [g]: 12,6, węglowodany [g]: 298,0, cukry proste [g]: 47,0, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2159,1 białko [g]: 116,8, tłuszcze [g]: 62,4, NKT [g]: 12,6, węglowodany [g]: 298,0, cukry proste [g]: 47,0, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2159,1 białko [g]: 116,8, tłuszcze [g]: 62,4, NKT [g]: 12,6, węglowodany [g]: 298,0, cukry proste [g]: 47,0, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2159,1 białko [g]: 116,8, tłuszcze [g]: 62,4, NKT [g]: 12,6, węglowodany [g]: 298,0, cukry proste [g]: 47,0, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2393,2 białko [g]: 126,7, tłuszcze [g]: 78,4, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 311,4, cukry proste [g]: 40,0, błonnik [g]: 32,9, sól [g]: 6,1

23.02.2024, 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)
<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) sałatka jarzynowa - 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa - 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa - 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa - 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g sałatka jarzynowa - 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa - 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata - 10g 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 fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, 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> pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR, JAJ)	zupa grysikowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) kluski leniwe z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) surówka z marchewki z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR, JAJ)	zupa grysikowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) kluski leniwe z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR, JAJ)	zupa grysikowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) kluski leniwe z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR, JAJ)	Zblendowane: zupa grysikowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) kluski leniwe z masłem - 350g (GLU, JAJ, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR, JAJ)	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, 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> pieczone warzywa (marchew, pietruszka, seler) - 130g (SEL) dip jogurtowo-koperkowy - 50g (MLE, GOR, 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 jajeczna z brokulem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokulem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokulem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokulem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokulem - 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokulem - 80g (JAJ, MLE, GOR) 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>
jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), soppocka - 20g, sałata - 10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 79,4 tłuszcz [g]: 69,9 NKT [g]: 14,2 węglowodany [g]: 278,8 cukry proste [g]: 37,3 błonnik [g]: 28,2 sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2279,3 białko [g]: 92,6 tłuszcz [g]: 76,4 NKT [g]: 16,1 węglowodany [g]: 340,7 cukry proste [g]: 37,8 błonnik [g]: 31,8 sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2285,8 białko [g]: 93,4 tłuszcz [g]: 75,2 NKT [g]: 16,0 węglowodany [g]: 324,9 cukry proste [g]: 34,6 błonnik [g]: 32,6 sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2285,8 białko [g]: 93,4 tłuszcz [g]: 75,2 NKT [g]: 16,0 węglowodany [g]: 324,9 cukry proste [g]: 34,6 błonnik [g]: 32,6 sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2285,8 białko [g]: 93,4 tłuszcz [g]: 75,2 NKT [g]: 16,0 węglowodany [g]: 324,9 cukry proste [g]: 34,6 błonnik [g]: 32,6 sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2199,7 białko [g]: 87,2 tłuszcz [g]: 77,0 NKT [g]: 13,4 węglowodany [g]: 306,2 cukry proste [g]: 34,8 błonnik [g]: 33,8 sól [g]: 6,0

24.02.2024, 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)
<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 gotowana wieprzowa - 60g rzodkiewka- 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 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 gotowana wieprzowa - 60g rzodkiewka- 50g 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 ziemniaczana - 350ml (MLE, SEL) spaghetti z mięsa drobiowego z warzywami - 180g (GLU, SEL) makaron - 80g (GLU, JAJ) fasolka szparagowa z bulką tartą - 100g (MLE, GLU) kompot z suszu aronii - 250g <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, SEL) spaghetti z mięsa drobiowego z warzywami - 180g (GLU, SEL) makaron - 80 (GLU, JAJ) marchewka gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250g <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, SEL) spaghetti z mięsa drobiowego z warzywami - 180g (GLU, SEL) makaron - 80 (GLU, JAJ) marchewka gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250g <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, SEL) spaghetti z mięsa drobiowego z warzywami - 180g (GLU, SEL) makaron - 80 (GLU, JAJ) marchewka gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250g <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, SEL) spaghetti z mięsa drobiowego z warzywami - 180g (GLU, SEL) makaron - 80 (GLU, JAJ) marchewka gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250g <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, SEL) spaghetti z mięsa drobiowego z warzywami - 180g (GLU, SEL) makaron - 80g (GLU, JAJ) fasolka szparagowa z bulką tartą - 100g (MLE, GLU) kompot z suszu aronii - 250g <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) szynkowa - 40g pasta marchewkowa - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta marchewkowa - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta marchewkowa - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta marchewkowa - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta marchewkowa - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g pasta marchewkowa - 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>
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), szynkowa - 20g, sałata - 10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2014,9 białko [g]: 79,0, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 17,2, węglowodany [g]: 277,4, cukry proste [g]: 53,8, błonnik [g]: 23,0 sól [g]: 5,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2041,1 białko [g]: 79,1, tłuszcze [g]: 68,3, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 54,0, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2041,1 białko [g]: 79,1, tłuszcze [g]: 68,3, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 54,0, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2041,1 białko [g]: 79,1, tłuszcze [g]: 68,3, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 54,0, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2041,1 białko [g]: 79,1, tłuszcze [g]: 68,3, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 54,0, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2136,6 białko [g]: 86,4, tłuszcze [g]: 71,5, NKT [g]: 12,1, węglowodany [g]: 301,0, cukry proste [g]: 45,7 błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 7,2

25.02.2024, 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)
<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 z indyka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 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 z indyka - 60g pomidor - 50g 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 jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy - 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody - 380g marchewka z groszkiem gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa gotowana - 100g (GLU) ziemniaki z wody - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa gotowana - 100g (GLU) ziemniaki z wody - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa gotowana - 100g (GLU) ziemniaki z wody - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa gotowana - 100g (GLU) ziemniaki z wody - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody - 380g marchewka z groszkiem gotowana - 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) sopocka - 40g pasta pomidorowa - 50g (MLE) herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta pomidorowa - 50g (MLE) herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta pomidorowa - 50g (MLE) herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta pomidorowa - 50g (MLE) herbata czarna b/c - 20ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta pomidorowa - 50g (MLE) herbata czarna b/c - 20ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g pasta pomidorowa - 50g (MLE) 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]: 2020,2 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 62,6 NKT [g]: 10,5, węglowodany [g]: 287,8, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2039,4 białko [g]: 90,7, tłuszcze [g]: 60,1, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 26,8 sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2039,4 białko [g]: 90,7, tłuszcze [g]: 60,1, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 26,8 sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2039,4 białko [g]: 90,7, tłuszcze [g]: 60,1, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 26,8 sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2039,4 białko [g]: 90,7, tłuszcze [g]: 60,1, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 26,8 sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2201,5 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 70,6, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 312,3, cukry proste [g]: 43,0, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 7,1

26.02.2024, 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)
<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 pieczoną papryką - 80g (MLE) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g (MLE) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g (MLE) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g (MLE) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) pasta twarogowa z ziołami - 80g (MLE) roszponka - 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 pieczoną papryką - 80g (MLE) 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 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 buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, SEL) gulasz drobiowy z warzywami - 150g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g surówka colesław - 100g (MLE) marchewka mini - 30g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka - 130g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, SEL) gulasz drobiowy z warzywami - 150g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, SEL) gulasz drobiowy z warzywami - 150g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, SEL) gulasz drobiowy z warzywami - 150g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	Zblendowane: zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, SEL) gulasz drobiowy z warzywami - 150g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan - 120g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, SEL) gulasz drobiowy z warzywami - 150g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska - 80g surówka colesław - 100g (MLE) marchewka mini - 30g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka - 130g
<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 ser żółty - 40g (MLE) ogórek konserwowy - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g dżem - 30g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g dżem - 30g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g dżem - 30g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g dżem - 30g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g ser żółty - 40g (MLE) ogórek konserwowy - 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 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), sopocka - 20g, pomidor - 20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2130,8 białko [g]: 113, tłuszcze [g]: 71,5, NKT [g]: 18,5, węglowodany [g]: 276,3, cukry proste [g]: 72,9, błonnik [g]: 35,3, sól [g]: 6,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2065,5 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 56,3 NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 302,6, cukry proste [g]: 71,3 błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2065,5 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 56,3 NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 302,6, cukry proste [g]: 71,3 błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2065,5 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 56,3 NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 302,6, cukry proste [g]: 71,3 błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2065,5 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 56,3 NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 302,6, cukry proste [g]: 71,3 błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2321,5 białko [g]: 121,4, tłuszcze [g]: 79,1 NKT [g]: 18,0, węglowodany [g]: 301,2, cukry proste [g]: 68,8, błonnik [g]: 40,5, sól [g]: 7,7

27.02.2024, 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)
<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) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorkami koktajlowymi - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorkami koktajlowymi - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorkami koktajlowymi - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorkami koktajlowymi - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorkami koktajlowymi - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorkami koktajlowymi - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), 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>
zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU, MLE, SEL) kopytka ze smalcem, boczkiem i cebulą - 350g (JAJ, GLU) kapusta kiszona gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe - 100g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU, MLE, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe - 100g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU, MLE, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe - 100g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU, MLE, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe - 100g	Zblendowane: zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU, MLE, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU, MLE) marchewka gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe - 100g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU, MLE, SEL) kopytka ze smalcem, boczkiem i cebulą - 350g (JAJ, GLU) kapusta kiszona gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250g <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe - 100g
<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 drobiowa - 60g papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka drobiowa - 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>
sok wielowarzywny - 200g	sok wielowarzywny - 200g	sok wielowarzywny - 200g	sok wielowarzywny - 200g	sok wielowarzywny - 200g	chleb żytni razowy - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), sopočka - 20g, sałata - 10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2100,6 białko [g]: 70,7, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 20,6, węglowodany [g]: 303,3, cukry proste [g]: 29,6, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 7,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2166,7 białko [g]: 72,3, tłuszcze [g]: 70,6, NKT [g]: 20,0, węglowodany [g]: 324,3, cukry proste [g]: 33,4, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 6,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2166,7 białko [g]: 72,3, tłuszcze [g]: 70,6, NKT [g]: 20,0, węglowodany [g]: 324,3, cukry proste [g]: 33,4, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 6,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2166,7 białko [g]: 72,3, tłuszcze [g]: 70,6, NKT [g]: 20,0, węglowodany [g]: 324,3, cukry proste [g]: 33,4, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 6,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2166,7 białko [g]: 72,3, tłuszcze [g]: 70,6, NKT [g]: 20,0, węglowodany [g]: 324,3, cukry proste [g]: 33,4, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 6,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2299,5 białko [g]: 80,6, tłuszcze [g]: 81,2, NKT [g]: 20,8, węglowodany [g]: 326,0, cukry proste [g]: 23,3, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 7,7

28.02.2024, 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)
<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> ) sopocka - 40g pasta jajeczna ze szczypiorkiem - 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ) rzodkiew biała - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) sopocka - 40g pasta jajeczna z koperkiem - 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) sopocka - 40g pasta jajeczna z koperkiem - 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) sopocka - 40g pasta jajeczna z koperkiem - 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE</b> )	Zblendowane: chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) sopocka - 40g pasta jajeczna z koperkiem - 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ) 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> ) sopocka - 40g pasta jajeczna ze szczypiorkiem - 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ) rzodkiew biała - 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> ), 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 ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gołąbki bez zawijania z kapustą - 100g ( <b>GLU</b> ) sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z selera, jabłek i marchewki - 100g ( <b>SEL</b> ) kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g ( <b>GLU</b> ) sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g brokuł - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g ( <b>GLU</b> ) sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g brokuł - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g ( <b>GLU</b> ) sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g brokuł - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g ( <b>GLU</b> ) sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g brokuł - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) gołąbki bez zawijania z kapustą - 100g ( <b>GLU</b> ) sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z selera, jabłek i marchewki - 100g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g 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> ) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g 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>
jogurt naturalny - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny - 100g ( <b>MLE</b> )	chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ), masło - 5g ( <b>MLE</b> ), sopocka - 20g, pomidor - 20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2315,1 białko [g]: 124,2, tłuszcze [g]: 87,1, NKT [g]: 19,1, węglowodany [g]: 271,4, cukry proste [g]: 43,6, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2342,9 białko [g]: 127,8, tłuszcze [g]: 85,8 NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 277,9, cukry proste [g]: 37,6 błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2342,9 białko [g]: 127,8, tłuszcze [g]: 85,8 NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 277,9, cukry proste [g]: 37,6 błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2342,9 białko [g]: 127,8, tłuszcze [g]: 85,8 NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 277,9, cukry proste [g]: 37,6 błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2342,9 białko [g]: 127,8, tłuszcze [g]: 85,8 NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 277,9, cukry proste [g]: 37,6 błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2508,8 białko [g]: 132,0, tłuszcze [g]: 94,2, NKT [g]: 18,3, węglowodany [g]: 298,7, cukry proste [g]: 41,1, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,3

29.02.2024, 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)
<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> ) szynka wieprzowa gotowana - 40g pasta z białej fasoli - 50g burak gotowany - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa gotowana - 40g twarożek pomidorowy - 50g ( <b>MLE</b> ) marchewka gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa gotowana - 40g twarożek pomidorowy - 50g ( <b>MLE</b> ) marchewka gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml ( <b>MLE</b> )	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa gotowana - 40g twarożek pomidorowy - 50g ( <b>MLE</b> ) marchewka gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c -250ml ( <b>MLE</b> )	Zblendowane: chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa gotowana - 40g twarożek pomidorowy - 50g ( <b>MLE</b> ) marchewka 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> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) szynka wieprzowa gotowana - 40g pasta z białej fasoli - 50g burak gotowany - 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> ), 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 ogórkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) lecco drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 80g - sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU, MLE</b> ) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z czarnej porzeczki - 200g	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) lecco drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 80g - sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU, MLE</b> ) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z czarnej porzeczki - 200g	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) lecco drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 80g - sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU, MLE</b> ) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z czarnej porzeczki - 200g	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) lecco drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 80g - sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU, MLE</b> ) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z czarnej porzeczki - 200g	Zblendowane: zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) lecco drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 80g - sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU, MLE</b> ) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z czarnej porzeczki - 200g	zupa ogórkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) lecco drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 80g - sos pomidorowy - 80g ( <b>GLU, MLE</b> ) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z czarnej porzeczki - 200g
<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 ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> ) masło - 15g ( <b>MLE</b> ) kurczak gotowany - 60g ogórek kiszony - 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 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 brzoskwinowy - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt brzoskwinowy - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt brzoskwinowy - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt brzoskwinowy - 100g ( <b>MLE</b> )	jogurt brzoskwinowy - 100g ( <b>MLE</b> )	chleb żytni razowy - 35g ( <b>GLU</b> ), masło - 5g ( <b>MLE</b> ), kurczak gotowany - 20g, ogórek kiszony - 20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2111,1 białko [g]: 87,2, tłuszcze [g]: 79,4, NKT [g]: 11,2, węglowodany [g]: 277,5, cukry proste [g]: 35,5, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 7,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2164,2 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 78,2 NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 291,9, cukry proste [g]: 33,1, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 7,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2164,2 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 78,2 NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 291,9, cukry proste [g]: 33,1, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 7,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2164,2 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 78,2 NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 291,9, cukry proste [g]: 33,1, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 7,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2164,2 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 78,2 NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 291,9, cukry proste [g]: 33,1, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 7,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2301,8 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 87,0, NKT [g]: 10,7, węglowodany [g]: 302,4, cukry proste [g]: 31,4 błonnik [g]: 36,9, sól [g]: 9,1