

11.03.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) mix sałat z pomidorami koktajlowymi z sosem ziołowym – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) mix sałat z pomidorami koktajlowymi z sosem ziołowym – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) mix sałat z pomidorami koktajlowymi z sosem ziołowym – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) mix sałat z pomidorami koktajlowymi z sosem ziołowym – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) mix sałat z pomidorami koktajlowymi z sosem ziołowym – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) mix sałat z pomidorami koktajlowymi z sosem ziołowym – 80g 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 kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami - 350ml (SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g burak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: placuszki warzywne – 100g (MLE, JAJ, GLU, SEL)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g burak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: placuszki warzywne – 100g (MLE, JAJ, GLU, SEL)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g burak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: placuszki warzywne – 100g (MLE, JAJ, GLU, SEL)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g burak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: placuszki warzywne – 100g (MLE, JAJ, GLU, SEL)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g burak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: placuszki warzywne – 100g (MLE, JAJ, GLU, SEL)	zupa kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami - 350ml (SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g burak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: placuszki warzywne – 100g (MLE, JAJ, GLU, SEL)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka - 20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2089,5 białko [g]: 96,7, tłuszcze [g]: 84,7, NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 247,6, cukry proste [g]: 38,2, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 7,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2173,6 białko [g]: 98,2, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 309,8, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2173,6 białko [g]: 98,2, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 309,8, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2173,6 białko [g]: 98,2, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 309,8, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2173,6 białko [g]: 98,2, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 309,8, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2235,4 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 91,4, NKT [g]: 18,3, węglowodany [g]: 267,4, cukry proste [g]: 30,8, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 8,0

12.03.2024, wtorek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-szpinakowa – 80g (MLE, JAJ, GOR) pomidor – 25g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-szpinakowa – 80g (MLE, JAJ, GOR) pomidor – 25g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-szpinakowa – 80g (MLE, JAJ, GOR) pomidor – 25g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-szpinakowa – 80g (MLE, JAJ, GOR) pomidor – 25g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-szpinakowa – 80g (MLE, JAJ, GOR) pomidor – 25g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-szpinakowa – 80g (MLE, JAJ, GOR) pomidor – 25g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem marchewkowo-jaglany - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik – 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem – 380g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa krem marchewkowo-jaglany - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik – 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem – 380g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa krem marchewkowo-jaglany - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik – 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem – 380g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa krem marchewkowo-jaglany - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik – 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem – 380g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa krem marchewkowo-jaglany - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik – 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem – 380g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa krem marchewkowo-jaglany - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik – 150g (MLE) ziemniaki z koperkiem – 380g 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) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką - 200g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2017,2 białko [g]: 113,5, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 278,5, cukry proste [g]: 41,6 błonnik [g]: 26,4 sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2070,4 białko [g]: 115,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 10,1, węglowodany [g]: 293,0, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2070,4 białko [g]: 115,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 10,1, węglowodany [g]: 293,0, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2070,4 białko [g]: 115,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 10,1, węglowodany [g]: 293,0, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2070,4 białko [g]: 115,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 10,1, węglowodany [g]: 293,0, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2175,1 białko [g]: 120,1, tłuszcze [g]: 62,0, NKT [g]: 9,7, węglowodany [g]: 299,3, cukry proste [g]: 37,8, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 5,1

13.03.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
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 papryką i szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z gotowanym brokułem – 80g (JAJ, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z gotowanym brokułem – 80g (JAJ, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z gotowanym brokułem – 80g (JAJ, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z gotowanym brokułem – 80g (JAJ, MLE, GOR) 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 papryką i szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), sopočka -20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos z brokułów – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku z dżemem jagodowym – 200g (MLE, GLU)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos z brokułów – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku z dżemem jagodowym – 200g (MLE, GLU)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos z brokułów – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku z dżemem jagodowym – 200g (MLE, GLU)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos z brokułów – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku z dżemem jagodowym – 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos z brokułów – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku z dżemem jagodowym – 200g (MLE, GLU)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos z brokułów – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kaszka manna na mleku – 200g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (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	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 pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
sok wielowarzywny – 200ml	sok wielowarzywny – 200ml	sok wielowarzywny – 200ml	sok wielowarzywny – 200ml	sok wielowarzywny – 200ml	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2172,4 białko [g]: 92,7, tłuszcze [g]:76,5, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 286,4, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 16,6 sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2225,6 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 75,3, NKT [g]: 12,7, węglowodany [g]: 300,8, cukry proste [g]: 42,1, błonnik [g]: 17,1, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2225,6 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 75,3, NKT [g]: 12,7, węglowodany [g]: 300,8, cukry proste [g]: 42,1, błonnik [g]: 17,1, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2225,6 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 75,3, NKT [g]: 12,7, węglowodany [g]: 300,8, cukry proste [g]: 42,1, błonnik [g]: 17,1, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2225,6 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 75,3, NKT [g]: 12,7, węglowodany [g]: 300,8, cukry proste [g]: 42,1, błonnik [g]: 17,1, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2335,9 białko [g]: 100,9, tłuszcze [g]: 83,6, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 304,4, cukry proste [g]: 38,0, błonnik [g]: 19,2, sól [g]: 6,1

14.03.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g 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 krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g surówka z kapusty czerwonej – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g surówka z kapusty czerwonej – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2033,9 białko [g]: 105,2, tłuszcze [g]: 67,2 NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 266,7, cukry proste [g]: 68,5, błonnik [g]: 29,6 sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2059,9 białko [g]: 106,4, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 66,0, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2059,9 białko [g]: 106,4, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 66,0, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2059,9 białko [g]: 106,4, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 66,0, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2059,9 białko [g]: 106,4, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 66,0, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2193,1 białko [g]: 116,3, tłuszcze [g]: 74,3, NKT [g]: 13,3, węglowodany [g]: 281,7, cukry proste [g]: 59,0, błonnik [g]: 34,2, sól [g]: 5,7

15.03.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
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) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 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) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) śledź pod pierzynką - 150g (RYB, MLE, JAJ, GOR) ziemniaki z koperkiem - 380g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana - 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana - 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana - 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana - 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) śledź pod pierzynką - 150g (RYB, MLE, JAJ, GOR) ziemniaki z koperkiem - 380g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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 rzodkiewką – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2018,9 białko [g]: 83,7, tłuszcze [g]:76,1 NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 259,8, cukry proste [g]: 31,3 błonnik [g]: 20,2 sól [g]: 17,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,1 białko [g]: 83,3, tłuszcze [g]: 58,7, NKT [g]: 9,7, węglowodany [g]: 285,1, cukry proste [g]: 27,6, błonnik [g]: 21,1, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,1 białko [g]: 83,3, tłuszcze [g]: 58,7, NKT [g]: 9,7, węglowodany [g]: 285,1, cukry proste [g]: 27,6, błonnik [g]: 21,1, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,1 białko [g]: 83,3, tłuszcze [g]: 58,7, NKT [g]: 9,7, węglowodany [g]: 285,1, cukry proste [g]: 27,6, błonnik [g]: 21,1, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,1 białko [g]: 83,3, tłuszcze [g]: 58,7, NKT [g]: 9,7, węglowodany [g]: 285,1, cukry proste [g]: 27,6, błonnik [g]: 21,1, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,3 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 82,4, NKT [g]: 13,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 27,0, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 18,5

16.03.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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 pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) brokuł gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) brokuł gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) brokuł gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) brokuł gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	Zblendowane: zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) brokuł gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) brokuł gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g
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 pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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
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, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,9 białko [g]: 82,6, tłuszcze [g]:89,2 NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 260,0, cukry proste [g]: 53,7 błonnik [g]: 17,7, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1972,7 białko [g]: 73,8, tłuszcze [g]: 74,3, NKT [g]: 19,0, węglowodany [g]: 260,1, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 16,3, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1972,7 białko [g]: 73,8, tłuszcze [g]: 74,3, NKT [g]: 19,0, węglowodany [g]: 260,1, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 16,3, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1972,7 białko [g]: 73,8, tłuszcze [g]: 74,3, NKT [g]: 19,0, węglowodany [g]: 260,1, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 16,3, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1972,7 białko [g]: 73,8, tłuszcze [g]: 74,3, NKT [g]: 19,0, węglowodany [g]: 260,1, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 16,3, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2201,5 białko [g]: 88,3, tłuszcze [g]: 87,2 NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 276,5, cukry proste [g]: 43,9, błonnik [g]: 21,4, sól [g]: 7,8

17.03.2024, niedziela

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica 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) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa duszona – 100g sos pieczarkowy – 80g kasza jęczmienna – 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa duszona – 100g sos własny – 80g kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa duszona – 100g sos własny – 80g kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa duszona – 100g sos własny – 80g kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa duszona – 100g sos własny – 80g kasza jęczmienna – 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa duszona – 100g sos pieczarkowy – 80g kasza jęczmienna – 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g 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), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2014,4 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]:76,9, NKT [g]: 17,2, węglowodany [g]: 255,6, cukry proste [g]: 43,6 błonnik [g]: 27,0 sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,7 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 266,4, cukry proste [g]: 44,8, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,7 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 266,4, cukry proste [g]: 44,8, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,7 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 266,4, cukry proste [g]: 44,8, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,7 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 266,4, cukry proste [g]: 44,8, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2172,7 białko [g]: 94,4, tłuszcze [g]: 82,8, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 278,2, cukry proste [g]: 40,9, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 6,6

18.03.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g (MLE) dżem - 25g rzodkiew biała - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g marchew mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g marchew mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g marchew mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g marchew mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g (MLE) rzodkiew biała - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa żurek z ziemniakami - 350ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew z groszkiem gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z czarnej porzeczki - 200g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z czarnej porzeczki - 200g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z czarnej porzeczki - 200g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z czarnej porzeczki - 200g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z czarnej porzeczki - 200g	zupa żurek z ziemniakami - 350ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew z groszkiem gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z czarnej porzeczki b/c - 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 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), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2322,5 białko [g]: 136,8, tłuszcze [g]: 82,3 NKT [g]: 20,3, węglowodany [g]: 270,0, cukry proste [g]: 41,8 błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 6,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2371,6 białko [g]: 135,3, tłuszcze [g]: 84,0, NKT [g]: 21,3, węglowodany [g]: 280,3, cukry proste [g]: 39,6, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2371,6 białko [g]: 135,3, tłuszcze [g]: 84,0, NKT [g]: 21,3, węglowodany [g]: 280,3, cukry proste [g]: 39,6, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2371,6 białko [g]: 135,3, tłuszcze [g]: 84,0, NKT [g]: 21,3, węglowodany [g]: 280,3, cukry proste [g]: 39,6, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2371,6 białko [g]: 135,3, tłuszcze [g]: 84,0, NKT [g]: 21,3, węglowodany [g]: 280,3, cukry proste [g]: 39,6, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2433,6 białko [g]: 140,6, tłuszcze [g]: 89,0, NKT [g]: 20,0, węglowodany [g]: 281,2, cukry proste [g]: 26,7, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 7,7

19.03.2024, wtorek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ślaska drobiowa – 100g musztarda – 10g sałatka z sałaty lodowej pomidora i kukurydzy z sosem ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ślaska drobiowa – 100g ketchup – 10g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ślaska drobiowa – 100g ketchup – 10g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ślaska drobiowa – 100g ketchup – 10g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ślaska drobiowa – 100g ketchup – 10g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ślaska drobiowa – 100g musztarda – 10g sałatka z sałaty lodowej pomidora i kukurydzy z sosem ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa z cebulką – 150g (GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g kapusta kiszona – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, pietruszka, seler) – 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, pietruszka, seler) – 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, pietruszka, seler) – 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, pietruszka, seler) – 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	Zblendowane: zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, pietruszka, seler) – 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa z cebulką – 150g (GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g kapusta kiszona – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, pietruszka, seler) – 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2078,1 białko [g]: 94,3, tłuszcze [g]: 71,1, NKT [g]: 12,6, węglowodany [g]: 283,0, cukry proste [g]: 43,4, błonnik [g]: 35,8, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2183,5 białko [g]: 92,4, tłuszcze [g]: 73,5, NKT [g]: 13,1, węglowodany [g]: 307,5, cukry proste [g]: 51,7, błonnik [g]: 38,9, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2183,5 białko [g]: 92,4, tłuszcze [g]: 73,5, NKT [g]: 13,1, węglowodany [g]: 307,5, cukry proste [g]: 51,7, błonnik [g]: 38,9, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2183,5 białko [g]: 92,4, tłuszcze [g]: 73,5, NKT [g]: 13,1, węglowodany [g]: 307,5, cukry proste [g]: 51,7, błonnik [g]: 38,9, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2183,5 białko [g]: 92,4, tłuszcze [g]: 73,5, NKT [g]: 13,1, węglowodany [g]: 307,5, cukry proste [g]: 51,7, błonnik [g]: 38,9, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2264,6 białko [g]: 96,8, tłuszcze [g]: 80,5, NKT [g]: 12,4, węglowodany [g]: 308,5, cukry proste [g]: 44,7, błonnik [g]: 41,1, sól [g]: 8,7

20.03.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, JAJ, GOR, SEL) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, JAJ, GOR, SEL) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, JAJ, GOR, SEL) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, JAJ, GOR, SEL) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, JAJ, GOR, SEL) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, JAJ, GOR, SEL) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa solferino z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa ze schabu duszona – 100g sos cebulowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką czerwoną – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa solferino z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa ze schabu duszona – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa solferino z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa ze schabu duszona – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa solferino z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa ze schabu duszona – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	Zblendowane: zupa solferino z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa ze schabu duszona – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa solferino z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa ze schabu duszona – 100g sos cebulowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką czerwoną – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2127,7 białko [g]: 84,8, tłuszcze [g]:89,2 NKT [g]: 20,3, węglowodany [g]: 260,1, cukry proste [g]: 45,6 błonnik [g]: 27,9 sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2166,8 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 87,6, NKT [g]: 20,2, węglowodany [g]: 272,4, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 3,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2166,8 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 87,6, NKT [g]: 20,2, węglowodany [g]: 272,4, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 3,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2166,8 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 87,6, NKT [g]: 20,2, węglowodany [g]: 272,4, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 3,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2166,8 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 87,6, NKT [g]: 20,2, węglowodany [g]: 272,4, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 3,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2285,6 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 95,5 NKT [g]: 19,8, węglowodany [g]: 281,0, cukry proste [g]: 41,7, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 5,0