

21.03.2024, 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) ser żółty - 60g (MLE) sałatka z brokułów z pomidorem i sosem jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) sałatka z brokułów z pomidorem i sosem jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) sałatka z brokułów z pomidorem i sosem jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) sałatka z brokułów z pomidorem i sosem jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) sałatka z brokułów z pomidorem i sosem jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE) 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) sałatka z brokułów z pomidorem i sosem jogurtowo-koperkowym - 100g (MLE) 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 pieczarkowa z kaszą pęczak - 350ml (MLE, GLU, SEL) kluski leniwe z cynamonem - 350g (GLU, JAJ, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) surówka z marchewki z jabłkiem - 150g kompot z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa pietruszkowa z ryżem - 350ml (GLU, SEL) kluski leniwe z cynamonem - 350g (GLU, JAJ, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) surówka z marchewki z jabłkiem - 150g kompot z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa pietruszkowa z ryżem - 350ml (GLU, SEL) kluski leniwe z cynamonem - 350g (GLU, JAJ, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) marchew gotowana - 150g kompot z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa pietruszkowa z ryżem - 350ml (GLU, SEL) kluski leniwe z cynamonem - 350g (GLU, JAJ, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) marchew gotowana - 150g kompot z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ryżem - 350ml (GLU, SEL) kluski leniwe z cynamonem - 350g (GLU, JAJ, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) marchew gotowana - 150g kompot z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa pieczarkowa z kaszą pęczak - 350ml (GLU, SEL) kluski leniwe z cynamonem - 350g (GLU, JAJ, MLE) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) surówka z marchewki z jabłkiem - 150g kompot z czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe - 100g (MLE, JAJ, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g papryka czerwona - 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), sopocka-20g, POMIDOR-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2348,0 białko [g]: 104,7, tłuszcze [g]: 92,2, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 288,1, cukry proste [g]: 56,5, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2281,1 białko [g]: 112,5, tłuszcze [g]: 67,3, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 319,2, cukry proste [g]: 52,7, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2274,6 białko [g]: 112,7, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 317,8, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2274,6 białko [g]: 112,7, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 317,8, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2274,6 białko [g]: 112,7, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 317,8, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2458,5 białko [g]: 107,0, tłuszcze [g]: 97,7, NKT [g]: 27,2, węglowodany [g]: 303,1, cukry proste [g]: 48,9, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 6,5

22.03.2024, 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) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z ogórkiem kiszonym – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z ogórkiem kiszonym – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g 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 fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety rybne gotowane – 100g (RYB, GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszonej – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: gruszka pieczona – 130g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety rybne gotowane – 100g (RYB, GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem i jabłkiem – 150g Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety rybne gotowane – 100g (RYB, GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem i jabłkiem – 150g Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety rybne gotowane – 100g (RYB, GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem i jabłkiem – 150g Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety rybne gotowane – 100g (RYB, GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem i jabłkiem – 150g Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety rybne gotowane – 100g (RYB, GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszonej – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z natką pietruszki – 80g (MLE) rzodkiew biała – 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), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,6 białko [g]: 80,8, tłuszcze [g]: 68,1, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 279,8, cukry proste [g]: 50,4 błonnik [g]: 24,9 sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2065,9 białko [g]: 83,6, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 292,0, cukry proste [g]: 58,0, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2065,9 białko [g]: 83,6, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 292,0, cukry proste [g]: 58,0, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2065,9 białko [g]: 83,6, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 292,0, cukry proste [g]: 58,0, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2065,9 białko [g]: 83,6, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 292,0, cukry proste [g]: 58,0, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2129,1 białko [g]: 85,8, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 12,6, węglowodany [g]: 296,0, cukry proste [g]: 46,4, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,4

23.03.2024, 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 wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy – 100g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy – 100g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g ogórek konserwowy – 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), szynka z kurczaka-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2003,1 białko [g]: 98,2, tłuszcze [g]:62,1, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 274,6, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 23,9 sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2003,4 białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 62,1, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2003,4 białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 62,1, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2003,4 białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 62,1, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2003,4 białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 62,1, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,3 białko [g]: 103,1, tłuszcze [g]: 67,1, NKT [g]: 12,6, węglowodany [g]: 294,4, cukry proste [g]: 45,2, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 7,0

24.03.2024, 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) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g ogórek kiszony – 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 ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 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
mleko smakowe – 200ml (MLE)	mleko smakowe – 200ml (MLE)	mleko smakowe – 200ml (MLE)	mleko smakowe – 200ml (MLE)	mleko smakowe – 200ml (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1954,9 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 66,9 NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 256,5, cukry proste [g]: 48,0 błonnik [g]: 18,1, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1954,9 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 66,9, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 256,5, cukry proste [g]: 48,0, błonnik [g]: 18,1, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1954,9 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 66,9, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 256,5, cukry proste [g]: 48,0, błonnik [g]: 18,1, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1954,9 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 66,9, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 256,5, cukry proste [g]: 48,0, błonnik [g]: 18,1, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1954,9 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 66,9, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 256,5, cukry proste [g]: 48,0, błonnik [g]: 18,1, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2016,8 białko [g]: 93,4, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 9,5, węglowodany [g]: 263,0, cukry proste [g]: 31,8, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 7,2

25.03.2024, 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 twarogowy z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 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 kalafiorowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 100g - sos pomidorowy - 80g (GLU, MLE) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa kalafiorowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 100g - sos pomidorowy - 80g (GLU, MLE) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa kalafiorowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 100g - sos pomidorowy - 80g (GLU, MLE) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa kalafiorowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 100g - sos pomidorowy - 80g (GLU, MLE) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa kalafiorowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 100g - sos pomidorowy - 80g (GLU, MLE) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa kalafiorowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami: - filet z kurczaka - 100g - sos pomidorowy - 80g (GLU, MLE) - mieszanka warzyw gotowana - 100g ryż biały - 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: 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 wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR) 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) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
maślanka – 200g (MLE)	maślanka – 200g (MLE)	maślanka – 200g (MLE)	maślanka – 200g (MLE)	maślanka – 200g (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2023,8 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]:79,3, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 244,0, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 15,8, sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2023,8 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 79,3, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 244,0, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 15,8, sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2023,8 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 79,3, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 244,0, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 15,8, sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2023,8 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 79,3, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 244,0, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 15,8, sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2023,8 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 79,3, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 244,0, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 15,8, sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2134,3 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 84,7, NKT [g]: 14,7, węglowodany [g]: 259,0, cukry proste [g]: 28,5, błonnik [g]: 19,7, sól [g]: 4,7

26.03.2024, 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) śledź z sosem jogurtowo-koperkowym – 100g (RYB, MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) śledź z sosem jogurtowo-koperkowym – 100g (RYB, MLE) 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 krem z białych warzyw z kaszą jaglaną (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: gruszka – 130g	zupa krem z białych warzyw z kaszą jaglaną (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa gotowana - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa krem z białych warzyw z kaszą jaglaną (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa gotowana - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa krem z białych warzyw z kaszą jaglaną (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa gotowana - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z kaszą jaglaną (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa gotowana - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa krem z białych warzyw z kaszą jaglaną (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokułem – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokułem – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokułem – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokułem – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokułem – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokułem – 80g (MLE, JAJ, GOR) roszponka – 20g 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), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2227,3 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]:85,3, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 293,0, cukry proste [g]: 38,8, błonnik [g]: 36,0, sól [g]: 12,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2158,5 białko [g]: 87,7, tłuszcze [g]: 78,1, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 294,3, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2158,5 białko [g]: 87,7, tłuszcze [g]: 78,1, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 294,3, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2158,5 białko [g]: 87,7, tłuszcze [g]: 78,1, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 294,3, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2158,5 białko [g]: 87,7, tłuszcze [g]: 78,1, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 294,3, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2350,3 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 89,9, NKT [g]: 12,7, węglowodany [g]: 311,0, cukry proste [g]: 35,9, błonnik [g]: 39,9, sól [g]: 13,3

27.03.2024, 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) połudwica sopocka – 60g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g 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) połudwica sopocka – 60g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ogórkowa z kaszą jęczmienną - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko pieczone – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty czerwonej z serem i jogurtem naturalnym – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jęczmienną - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g (MLE) kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jęczmienną - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g (MLE) kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jęczmienną - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g (MLE) kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa ogórkowa z kaszą jęczmienną - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g (MLE) kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jęczmienną - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko pieczone – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty czerwonej z serem i jogurtem naturalnym – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasztet drobiowo-wieprzowy – 60g (MLE, JAJ, GLU, SEL) 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) pasztet drobiowo-wieprzowy – 60g (MLE, JAJ, GLU, SEL) ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
sok pomidorowy – 200ml	sok pomidorowy – 200ml	sok pomidorowy – 200ml	sok pomidorowy – 200ml	sok pomidorowy – 200ml	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2199,2 białko [g]: 101,3, tłuszcze [g]:78,2, NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 285,8, cukry proste [g]: 34,2, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 7,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,6 białko [g]: 102,2, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 277,6, cukry proste [g]: 32,0, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 7,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,6 białko [g]: 102,2, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 277,6, cukry proste [g]: 32,0, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 7,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,6 białko [g]: 102,2, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 277,6, cukry proste [g]: 32,0, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 7,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,6 białko [g]: 102,2, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 277,6, cukry proste [g]: 32,0, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 7,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2343,8 białko [g]: 108,3, tłuszcze [g]: 84,2, NKT [g]: 23,0, węglowodany [g]: 302,5, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 8,1

28.03.2024, 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) pasta z ciecierzycy i pieczonej papryki – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z burakiem – 80g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z burakiem – 80g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z burakiem – 80g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z burakiem – 80g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z ciecierzycy i pieczonej papryki – 80g roszponka – 20g 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłkiem – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa wiosenna z kaszą manną(MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłkiem – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa wiosenna z kaszą manną(MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłkiem – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa wiosenna z kaszą manną(MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłkiem – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	Zblendowane: zupa wiosenna z kaszą manną(MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłkiem – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłkiem – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 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 pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2054,9 białko [g]: 85,2, tłuszcze [g]:62,6, NKT [g]: 12,3, węglowodany [g]: 301,9, cukry proste [g]: 65,9, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1958,7 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 12,2, węglowodany [g]: 274,9, cukry proste [g]: 61,6, błonnik [g]: 26,1, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1958,7 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 12,2, węglowodany [g]: 274,9, cukry proste [g]: 61,6, błonnik [g]: 26,1, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1958,7 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 12,2, węglowodany [g]: 274,9, cukry proste [g]: 61,6, błonnik [g]: 26,1, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1958,7 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 12,2, węglowodany [g]: 274,9, cukry proste [g]: 61,6, błonnik [g]: 26,1, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2142,6 białko [g]: 86,8, tłuszcze [g]: 67,5, NKT [g]: 12,0, węglowodany [g]: 313,5, cukry proste [g]: 57,3, błonnik [g]: 33,5, sól [g]: 5,6

29.03.2024, 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) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g papryka czerwona – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 80g (MLE) papryka czerwona – 50g II śniadanie: chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), twaróg półtłusty-20g, pomidor-20g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (GLU, SEL) pierogi swojskie z cebulą duszoną – 420g (MLE, JAJ, GLU) kapusta kiszona gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml	zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (GLU, SEL) pierogi swojskie z masłem – 420g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml	zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (GLU, SEL) pierogi swojskie z masłem – 420g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml	zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (GLU, SEL) pierogi swojskie z masłem – 420g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml	Zblendowane: zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (GLU, SEL) pierogi swojskie z masłem – 420g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml	zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (GLU, SEL) pierogi swojskie z cebulą duszoną – 420g (MLE, JAJ, GLU) kapusta kiszona gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, JAJ, MLE, GOR) roszponka – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, JAJ, MLE, GOR) roszponka – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, JAJ, MLE, GOR) roszponka – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, JAJ, MLE, GOR) roszponka – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, JAJ, MLE, GOR) roszponka – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, JAJ, MLE, GOR) roszponka – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2150,1 białko [g]: 94,2, tłuszcze [g]: 71,6 NKT [g]: 12,1, węglowodany [g]: 293,2, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,2 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 71,6, NKT [g]: 12,1, węglowodany [g]: 300,4, cukry proste [g]: 37,9, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,2 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 71,6, NKT [g]: 12,1, węglowodany [g]: 300,4, cukry proste [g]: 37,9, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,2 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 71,6, NKT [g]: 12,1, węglowodany [g]: 300,4, cukry proste [g]: 37,9, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,2 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 71,6, NKT [g]: 12,1, węglowodany [g]: 300,4, cukry proste [g]: 37,9, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2273,1 białko [g]: 98,7, tłuszcze [g]: 76,1, NKT [g]: 11,3, węglowodany [g]: 311,2, cukry proste [g]: 28,4, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 5,5

30.03.2024, 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) ser żółty - 60g (MLE) rzodkiew biała - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami - 60g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami - 60g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami - 60g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami - 60g (MLE) pomidor - 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), szynka z indyka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszą manną (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g	zupa jarzynowa z kaszą manną (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g	zupa jarzynowa z kaszą manną (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g	zupa jarzynowa z kaszą manną (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g	zupa jarzynowa z kaszą manną (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g burak gotowany - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone - 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka wiosenna z jajkiem - 100g (MLE, JAJ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka wiosenna z jajkiem - 100g (MLE, JAJ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka wiosenna z jajkiem - 100g (MLE, JAJ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka wiosenna z jajkiem - 100g (MLE, JAJ) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka wiosenna z jajkiem - 100g (MLE, JAJ) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g sałatka wiosenna z jajkiem - 100g (MLE, JAJ) 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]: 2263,4 białko [g]: 108,4, tłuszcze [g]:78,0, NKT [g]: 24,3, węglowodany [g]: 293,2, cukry proste [g]: 46,3, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,1 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 16,4, węglowodany [g]: 294,7, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,1 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 16,4, węglowodany [g]: 294,7, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,1 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 16,4, węglowodany [g]: 294,7, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,1 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 16,4, węglowodany [g]: 294,7, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2385,9 białko [g]: 113,4, tłuszcze [g]: 83,1, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 309,3, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 7,1

31.03.2024, 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) kiełbasa biała parzona – 100g chrzan – 10g pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (JAJ, MLE, GOR) papryka czerwona – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa śląska drobiowa – 100g ketchup – 10g pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa śląska drobiowa – 100g ketchup – 10g pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa śląska drobiowa – 100g ketchup – 10g pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa śląska drobiowa – 100g ketchup – 10g pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa biała parzona – 100g chrzan – 10g pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (JAJ, MLE, GOR) papryka czerwona – 50g 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 rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane – 200g sos potrawkowy– 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki szpinakowe – 100g (GLU, JAJ, SEL)	zupa rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane – 200g sos potrawkowy– 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki szpinakowe – 100g (GLU, JAJ, SEL)	zupa rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane – 200g sos potrawkowy– 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki szpinakowe – 100g (GLU, JAJ, SEL)	zupa rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane – 200g sos potrawkowy– 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki szpinakowe – 100g (GLU, JAJ, SEL)	Zblendowane: zupa rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane – 200g sos potrawkowy– 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki szpinakowe – 100g (GLU, JAJ, SEL)	zupa rosół z makaronem – 350ml (JAJ, GLU, SEL) udko gotowane – 200g sos potrawkowy– 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki szpinakowe – 100g (GLU, JAJ, SEL)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g sałatka jarzynowa – 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g sałatka jarzynowa – 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g sałatka jarzynowa – 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g sałatka jarzynowa – 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g sałatka jarzynowa – 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb żytni razowy - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g sałatka jarzynowa – 150g (MLE, JAJ, GOR, SEL) 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 z indyka-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2382,3 białko [g]: 121,7, tłuszcze [g]:90,1, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 284,2, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2387,3 białko [g]: 121,3, tłuszcze [g]: 90,1, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 285,9, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2387,3 białko [g]: 121,3, tłuszcze [g]: 90,1, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 285,9, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2387,3 białko [g]: 121,3, tłuszcze [g]: 90,1, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 285,9, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2387,3 białko [g]: 121,3, tłuszcze [g]: 90,1, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 285,9, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2507,3 białko [g]: 126,3, tłuszcze [g]: 95,1, NKT [g]: 15,2, węglowodany [g]: 301,4, cukry proste [g]: 33,2, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 6,6