

01.04.2024, 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 graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynka z indyka – 40g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynka z indyka – 40g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynka z indyka – 40g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynka z indyka – 40g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynka z indyka – 40g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynka z indyka – 40g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 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 żurek z ziemniakami, kielbasą białą i jajkiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g	zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g	zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g	zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g	Zblendowane: zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g	zupa żurek z ziemniakami, kielbasą białą i jajkiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g pomidor – 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 graham - 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

02.04.2024, 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 graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g burak gotowany - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g burak gotowany - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g burak gotowany - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g burak gotowany - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g burak gotowany - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g burak gotowany - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopocka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z kapusty czerwonej z marchewką i jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z kapusty czerwonej z marchewką i jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 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 naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1931,4 białko [g]: 86,9, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 17,9, węglowodany [g]: 258,2, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1976,0 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 64,5, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 274,1, cukry proste [g]: 34,9, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1976,0 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 64,5, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 274,1, cukry proste [g]: 34,9, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1976,0 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 64,5, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 274,1, cukry proste [g]: 34,9, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1976,0 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 64,5, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 274,1, cukry proste [g]: 34,9, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2203,2 białko [g]: 97,3, tłuszcze [g]: 74,3, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 303,4, cukry proste [g]: 33,8, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 7,6

03.04.2024, 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 graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy- 35g(GLU), masło-5g (MLE), sopocka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
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 Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	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 Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	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 Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	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 Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	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 Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	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 Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE, GOR) papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE, GOR) papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2166,5 białko [g]: 88,7, tłuszcze [g]: 94,8, NKT [g]: 21,4, węglowodany [g]: 254,1, cukry proste [g]: 52,1, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2244,9 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 76,7, NKT [g]: 13,8, węglowodany [g]: 315,2, cukry proste [g]: 58,2, błonnik [g]: 33,4, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2244,9 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 76,7, NKT [g]: 13,8, węglowodany [g]: 315,2, cukry proste [g]: 58,2, błonnik [g]: 33,4, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2244,9 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 76,7, NKT [g]: 13,8, węglowodany [g]: 315,2, cukry proste [g]: 58,2, błonnik [g]: 33,4, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2244,9 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 76,7, NKT [g]: 13,8, węglowodany [g]: 315,2, cukry proste [g]: 58,2, błonnik [g]: 33,4, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2278,8 białko [g]: 92,5, tłuszcze [g]: 98,7, NKT [g]: 19,5, węglowodany [g]: 271,8, cukry proste [g]: 43,8, błonnik [g]: 33,5, sól [g]: 7,3

04.04.2024, 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 graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 40g sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 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 szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze smalcem, boczkiem i cebulą - 350g (JAJ, GLU) kapusta kiszona gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU) marchew gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU) marchew gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU) marchew gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)	Zblendowane: zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem - 350g (JAJ, GLU) marchew gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze smalcem, boczkiem i cebulą - 350g (JAJ, GLU) kapusta kiszona gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g papryka czerwona - 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 graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2071,4 białko [g]: 70,9, tłuszcze [g]: 73,0, NKT [g]: 21,1, węglowodany [g]: 296,8, cukry proste [g]: 30,3, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2170,8 białko [g]: 71,7, tłuszcze [g]: 77,2, NKT [g]: 20,5, węglowodany [g]: 312,5, cukry proste [g]: 33,2, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2170,8 białko [g]: 71,7, tłuszcze [g]: 77,2, NKT [g]: 20,5, węglowodany [g]: 312,5, cukry proste [g]: 33,2, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2170,8 białko [g]: 71,7, tłuszcze [g]: 77,2, NKT [g]: 20,5, węglowodany [g]: 312,5, cukry proste [g]: 33,2, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2170,8 białko [g]: 71,7, tłuszcze [g]: 77,2, NKT [g]: 20,5, węglowodany [g]: 312,5, cukry proste [g]: 33,2, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2361,5 białko [g]: 80,1, tłuszcze [g]: 84,8, NKT [g]: 20,0, węglowodany [g]: 337,4, cukry proste [g]: 29,1, błonnik [g]: 35,9, sól [g]: 6,9

05.04.2024, 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 graham - 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 graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 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: kasza manna z dżemem jagodowym – 150g (MLE, GLU)	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: kasza manna z dżemem jagodowym – 150g (MLE, GLU)	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: kasza manna z dżemem jagodowym – 150g (MLE, GLU)	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: kasza manna z dżemem jagodowym – 150g (MLE, GLU)	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: kasza manna z dżemem jagodowym – 150g (MLE, GLU)	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: kasza manna z dżemem jagodowym – 150g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 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 graham - 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
sok wielowarzywny – 200ml	sok wielowarzywny – 200ml	sok wielowarzywny – 200ml	sok wielowarzywny – 200ml	sok wielowarzywny – 200ml	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2025,9 białko [g]: 81,1, tłuszcze [g]: 80,3 NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 258,2, cukry proste [g]: 36,6 błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 18,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,6 białko [g]: 81,1, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,61, cukry proste [g]: 33,6, błonnik [g]: 22,7, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,6 białko [g]: 81,1, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,61, cukry proste [g]: 33,6, błonnik [g]: 22,7, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,6 białko [g]: 81,1, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,61, cukry proste [g]: 33,6, błonnik [g]: 22,7, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,6 białko [g]: 81,1, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,61, cukry proste [g]: 33,6, błonnik [g]: 22,7, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2151,9 białko [g]: 89,7, tłuszcze [g]: 82,9, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 273,7, cukry proste [g]: 27,5, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 18,5

06.04.2024, 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 graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem - 80g (MLE) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 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 ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 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 truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2020,0 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 70,6 NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 269,7, cukry proste [g]: 48,1 błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2031,3 białko [g]: 86,4, tłuszcze [g]: 70,7, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 272,7, cukry proste [g]: 49,6, błonnik [g]: 20,9, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2031,3 białko [g]: 86,4, tłuszcze [g]: 70,7, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 272,7, cukry proste [g]: 49,6, błonnik [g]: 20,9, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2031,3 białko [g]: 86,4, tłuszcze [g]: 70,7, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 272,7, cukry proste [g]: 49,6, błonnik [g]: 20,9, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2031,3 białko [g]: 86,4, tłuszcze [g]: 70,7, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 272,7, cukry proste [g]: 49,6, błonnik [g]: 20,9, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2177,9 białko [g]: 92,7, tłuszcze [g]: 76,9, NKT [g]: 12,2, węglowodany [g]: 290,6, cukry proste [g]: 44,2, błonnik [g]: 23,8, sól [g]: 5,8

07.04.2024, 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 graham - 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 graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 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: jabłko pieczone – 180g	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: jabłko pieczone – 180g	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: jabłko pieczone – 180g	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: jabłko pieczone – 180g	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: jabłko pieczone – 180g	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: jabłko pieczone – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 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 graham - 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 graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1967,2 białko [g]: 74,1, tłuszcze [g]: 78,2, NKT [g]: 19,3, węglowodany [g]: 250,5, cukry proste [g]: 46,3 błonnik [g]: 17,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1948,0 białko [g]: 73,4, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 254,3, cukry proste [g]: 43,3, błonnik [g]: 17,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1948,0 białko [g]: 73,4, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 254,3, cukry proste [g]: 43,3, błonnik [g]: 17,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1948,0 białko [g]: 73,4, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 254,3, cukry proste [g]: 43,3, błonnik [g]: 17,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1948,0 białko [g]: 73,4, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 254,3, cukry proste [g]: 43,3, błonnik [g]: 17,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2176,8 białko [g]: 87,8, tłuszcze [g]: 87,5, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 270,7, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 7,8

08.04.2024, 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 graham - 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 graham - 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 graham - 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: gruszka – 130g	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: banan – 120g	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: banan – 120g	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: banan – 120g	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: banan – 120g	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: gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 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 graham - 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
maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	maślanka – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2033,3 białko [g]: 107,5, tłuszcze [g]: 65,9 NKT [g]: 12,9, węglowodany [g]: 266,8, cukry proste [g]: 69,0, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 109,0 tłuszcze [g]: 63,7, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 285,9, cukry proste [g]: 75,7, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 109,0 tłuszcze [g]: 63,7, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 285,9, cukry proste [g]: 75,7, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 109,0 tłuszcze [g]: 63,7, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 285,9, cukry proste [g]: 75,7, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 109,0 tłuszcze [g]: 63,7, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 285,9, cukry proste [g]: 75,7, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2180,1 białko [g]: 116,3, tłuszcze [g]: 73,9, NKT [g]: 13,3, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 54,8, błonnik [g]: 33,4, sól [g]: 5,7

09.04.2024, 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 graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym - 80g (JAJ, MLE, GOR) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym - 80g (JAJ, MLE, GOR) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym - 80g (JAJ, MLE, GOR) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym - 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 ogórkiem kiszonym - 80g (JAJ, MLE, GOR) roszponka - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym - 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	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus truskawkowy - 50g surówka z marchewki i jabłka - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: sok pomidorowy - 200ml	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus truskawkowy - 50g surówka z marchewki i jabłka - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: sok pomidorowy - 200ml	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus truskawkowy - 50g marchew gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: sok pomidorowy - 200ml	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus truskawkowy - 50g marchew gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: sok pomidorowy - 200ml	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus truskawkowy - 50g marchew gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: sok pomidorowy - 200ml	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus truskawkowy - 50g surówka z marchewki i jabłka - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: sok pomidorowy - 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami - 80g roszponka - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami - 80g roszponka - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami - 80g roszponka - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami - 80g roszponka - 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami - 80g roszponka - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami - 80g roszponka - 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2049,4 białko [g]: 93,1, tłuszcze [g]: 78,3, NKT [g]: 13,6, węglowodany [g]: 252,9, cukry proste [g]: 45,3 błonnik [g]: 20,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2199,7 białko [g]: 92,2, tłuszcze [g]: 89,0, NKT [g]: 22,1, węglowodany [g]: 272,6, cukry proste [g]: 46,2, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2193,1 białko [g]: 92,2, tłuszcze [g]: 88,9, NKT [g]: 22,1, węglowodany [g]: 271,3, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2193,1 białko [g]: 92,2, tłuszcze [g]: 88,9, NKT [g]: 22,1, węglowodany [g]: 271,3, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2193,1 białko [g]: 92,2, tłuszcze [g]: 88,9, NKT [g]: 22,1, węglowodany [g]: 271,3, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2262,6 białko [g]: 103,0, tłuszcze [g]: 84,5, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 286,2, cukry proste [g]: 42,7, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 6,9

10.04.2024, 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 graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g sałatka z sałaty lodowej pomidora i kukurydzy z sosem ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g sałatka z sałaty lodowej pomidora i kukurydzy z sosem ziołowym - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 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 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: warzywa pieczone (marchew, pietruszka, seler) - 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g ogórek konserwowy - 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 graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana - 60g ogórek konserwowy - 50g 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 graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2034,7 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 81,4, NKT [g]: 20,0, węglowodany [g]: 243,8, cukry proste [g]: 41,4, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 7,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2015,0 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 70,8, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 267,4, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2015,0 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 70,8, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 267,4, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2015,0 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 70,8, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 267,4, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2015,0 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 70,8, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 267,4, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2215,9 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 90,6, NKT [g]: 20,4, węglowodany [g]: 270,5, cukry proste [g]: 37,5, błonnik [g]: 35,4, sól [g]: 8,1