

11.04.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami - 60g (JAJ, SEL) ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g dżem - 25g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g dżem - 25g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g dżem - 25g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany - 40g dżem - 25g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami - 60g (JAJ, SEL) ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopočka-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa selerowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy smażony - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka coleslaw - 150g (JAJ, GOR, MLE) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy - 200ml (MLE)	zupa selerowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony - 100g sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy - 200ml (MLE)	zupa selerowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony - 100g sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy - 200ml (MLE)	zupa selerowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony - 100g sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy - 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa selerowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony - 100g sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy - 200ml (MLE)	zupa selerowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy smażony - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka coleslaw - 150g (JAJ, GOR, MLE) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy - 200ml (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
sok wielowarzywny - 200ml	sok wielowarzywny - 200ml	sok wielowarzywny - 200ml	sok wielowarzywny - 200ml	sok wielowarzywny - 200ml	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2082,6 białko [g]: 83,8, tłuszcze [g]: 75,8, NKT [g]: 18,4, węglowodany [g]: 285,9, cukry proste [g]: 42,3, błonnik [g]: 39,4, sól [g]: 6,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2002,0 białko [g]: 85,4, tłuszcze [g]: 61,3, NKT [g]: 15,5, węglowodany [g]: 295,3, cukry proste [g]: 55,7, błonnik [g]: 36,6, sól [g]: 7,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2002,0 białko [g]: 85,4, tłuszcze [g]: 61,3, NKT [g]: 15,5, węglowodany [g]: 295,3, cukry proste [g]: 55,7, błonnik [g]: 36,6, sól [g]: 7,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2002,0 białko [g]: 85,4, tłuszcze [g]: 61,3, NKT [g]: 15,5, węglowodany [g]: 295,3, cukry proste [g]: 55,7, błonnik [g]: 36,6, sól [g]: 7,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2002,0 białko [g]: 85,4, tłuszcze [g]: 61,3, NKT [g]: 15,5, węglowodany [g]: 295,3, cukry proste [g]: 55,7, błonnik [g]: 36,6, sól [g]: 7,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2297,9 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 84,3, NKT [g]: 18,6, węglowodany [g]: 312,0, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 43,0, sól [g]: 7,4

12.04.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU)	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
wafle ryżowe – 2 szt (20g)	wafle ryżowe – 2 szt (20g)	wafle ryżowe – 2 szt (20g)	wafle ryżowe – 2 szt (20g)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2045,5 białko [g]: 88,3, tłuszcze [g]: 63,3, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 294,6, cukry proste [g]: 36,7, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 3,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2018,0 białko [g]: 88,7, tłuszcze [g]: 63,0, NKT [g]: 10,8, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 30,9, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2018,0 białko [g]: 88,7, tłuszcze [g]: 63,0, NKT [g]: 10,8, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 30,9, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2018,0 białko [g]: 88,7, tłuszcze [g]: 63,0, NKT [g]: 10,8, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 30,9, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2018,0 białko [g]: 88,7, tłuszcze [g]: 63,0, NKT [g]: 10,8, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 30,9, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2227,6 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 71,8, NKT [g]: 11,3, węglowodany [g]: 313,3, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 33,3, sól [g]: 4,8

13.04.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g ogórek konserwowy – 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 ogórek konserwowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) kalafior – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) kalafior – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) kalafior – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) kalafior – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) kalafior – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) kalafior – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g rzodkiew biała – 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 graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2061,7 białko [g]: 89,5, tłuszcze [g]: 66,9, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 286,6, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 22,7, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2083,1 białko [g]: 93,3, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 287,8, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 18,1, sól [g]: 5,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2083,1 białko [g]: 93,3, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 287,8, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 18,1, sól [g]: 5,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2083,1 białko [g]: 93,3, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 287,8, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 18,1, sól [g]: 5,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2083,1 białko [g]: 93,3, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 287,8, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 18,1, sól [g]: 5,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2255,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 9,4, węglowodany [g]: 312,1, cukry proste [g]: 36,8, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 6,9

14.04.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g kapusta kiszona gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka – 130g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 180g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 180g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 180g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g kapusta kiszona gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka – 130g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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 pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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), szynka kurczak gotowany-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1921,7 białko [g]: 81,9, tłuszcze [g]: 67,0, NKT [g]: 10,1, węglowodany [g]: 263,4, cukry proste [g]: 28,8, błonnik [g]: 31,6, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1893,8 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 65,6, NKT [g]: 11,2, węglowodany [g]: 256,2, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1893,8 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 65,6, NKT [g]: 11,2, węglowodany [g]: 256,2, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1893,8 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 65,6, NKT [g]: 11,2, węglowodany [g]: 256,2, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1893,8 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 65,6, NKT [g]: 11,2, węglowodany [g]: 256,2, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2037,1 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 274,8, cukry proste [g]: 30,1, błonnik [g]: 37,2, sól [g]: 7,1

15.04.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami – 420g (GLU, SEL) cebula duszona – 15g kapusta czerwona gotowana z jabłkiem – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami z masłem – 430g (GLU, SEL) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami z masłem – 430g (GLU, SEL) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami z masłem – 430g (GLU, SEL) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami z masłem – 430g (GLU, SEL) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami – 420g (GLU, SEL) cebula duszona – 15g kapusta czerwona gotowana z jabłkiem – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2119,1 białko [g]: 80,3, tłuszcze [g]: 88,6, NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 263,1, cukry proste [g]: 26,2, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2099,8 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 87,5, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 255,2, cukry proste [g]: 32,5, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2099,8 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 87,5, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 255,2, cukry proste [g]: 32,5, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2099,8 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 87,5, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 255,2, cukry proste [g]: 32,5, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2099,8 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 87,5, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 255,2, cukry proste [g]: 32,5, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2300,4 białko [g]: 85,9, tłuszcze [g]: 96,6, NKT [g]: 26,1, węglowodany [g]: 287,6, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 6,2

16.04.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) kurczak po chińsku - 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g surówka z białej kapusty z marchewką – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretką owocową z brzoskwiniami – 200g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) kurczak po chińsku - 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretką owocową z brzoskwiniami – 200g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) kurczak po chińsku - 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretką owocową z brzoskwiniami – 200g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) kurczak po chińsku - 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretką owocową z brzoskwiniami – 200g	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) kurczak po chińsku - 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretką owocową z brzoskwiniami – 200g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) kurczak po chińsku - 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały - 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko – 180g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g rzodkiew biała - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g rzodkiew biała - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2039,8 białko [g]: 80,9, tłuszcze [g]: 79,6 NKT [g]: 13,9, węglowodany [g]: 262,1, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2090,3 białko [g]: 84,4, tłuszcze [g]: 79,8, NKT [g]: 13,9, węglowodany [g]: 269,2, cukry proste [g]: 41,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2090,3 białko [g]: 84,4, tłuszcze [g]: 79,8, NKT [g]: 13,9, węglowodany [g]: 269,2, cukry proste [g]: 41,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2090,3 białko [g]: 84,4, tłuszcze [g]: 79,8, NKT [g]: 13,9, węglowodany [g]: 269,2, cukry proste [g]: 41,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2090,3 białko [g]: 84,4, tłuszcze [g]: 79,8, NKT [g]: 13,9, węglowodany [g]: 269,2, cukry proste [g]: 41,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2230,6 białko [g]: 89,3, tłuszcze [g]: 87,2, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 287,1, cukry proste [g]: 37,6, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 6,0

17.04.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) pomidor koktajlowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (GOR) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GOR) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GOR) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GOR) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GOR) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (GOR) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g papryka czerwona – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g papryka czerwona – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2144,8 białko [g]: 96,8, tłuszcze [g]: 69,7, NKT [g]: 21,6, węglowodany [g]: 296,6, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 6,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2181,5 białko [g]: 100,1, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 20,1, węglowodany [g]: 307,0, cukry proste [g]: 53,0, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 7,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2181,5 białko [g]: 100,1, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 20,1, węglowodany [g]: 307,0, cukry proste [g]: 53,0, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 7,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2181,5 białko [g]: 100,1, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 20,1, węglowodany [g]: 307,0, cukry proste [g]: 53,0, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 7,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2181,5 białko [g]: 100,1, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 20,1, węglowodany [g]: 307,0, cukry proste [g]: 53,0, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 7,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2301,8 białko [g]: 102,4, tłuszcze [g]: 75,0, NKT [g]: 19,8, węglowodany [g]: 321,1, cukry proste [g]: 42,3, błonnik [g]: 33,9, sól [g]: 8,2

18.04.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (MLE) sałatka z brokułem, ciecierzycą i pomidorem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (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) szynka z indyka – 40g (MLE) sałatka z brokułem, ciecierzycą i pomidorem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym i majonezem – 100g (MLE, JAJ, GOR) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka – 130g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym i majonezem – 100g (MLE, JAJ, GOR) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka – 130g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopočka – 60g ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopočka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopočka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopočka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopočka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopočka – 60g ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt 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, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2112,2 białko [g]: 106,1, tłuszcze [g]: 77,0, NKT [g]: 13,3, węglowodany [g]: 263,8, cukry proste [g]: 58,2, błonnik [g]: 30,5, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2092,3 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 73,9, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 261,4, cukry proste [g]: 58,2, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 6,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2092,3 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 73,9, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 261,4, cukry proste [g]: 58,2, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 6,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2092,3 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 73,9, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 261,4, cukry proste [g]: 58,2, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 6,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2092,3 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 73,9, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 261,4, cukry proste [g]: 58,2, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 6,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2293,5 białko [g]: 111,6, tłuszcze [g]: 85,0, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 288,3, cukry proste [g]: 51,0, błonnik [g]: 36,1, sól [g]: 7,3



19.04.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g (MLE) marchew mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami - 80g (MLE) marchew mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami - 80g (MLE) marchew mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami - 80g (MLE) marchew mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy z ziołami - 80g (MLE) marchew mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g (MLE) marchew mini - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty-20g (MLE), pomidor-20g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
zupa pieczarkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z cynamonem - 350g (MLE, JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) surówka z marchewki i jabłka - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z cynamonem - 350g (MLE, JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) surówka z marchewki i jabłka - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z cynamonem - 350g (MLE, JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) marchew gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z cynamonem - 350g (MLE, JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) marchew gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z cynamonem - 350g (MLE, JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) marchew gotowana - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)	zupa pieczarkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z cynamonem - 350g (MLE, JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy - 50g (MLE) surówka z marchewki i jabłka - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) - 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy - 25g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb 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
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2067,9 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 21,9, węglowodany [g]: 274,2, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2010,0 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 287,8, cukry proste [g]: 41,1, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2005,7 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 286,9, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 23,5, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2005,7 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 286,9, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 23,5, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2005,7 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 286,9, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 23,5, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2249,2 białko [g]: 99,7, tłuszcze [g]: 79,9, NKT [g]: 21,6, węglowodany [g]: 298,7, cukry proste [g]: 34,0, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 5,9

20.04.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g papryka czerwona – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g papryka czerwona – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane z wody – 380g sałatka z burakiem i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) ziemniaki gotowane z wody – 380g sałatka z burakiem i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka wieprzowa – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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), szynka wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2051,2 białko [g]: 78,4, tłuszcze [g]: 82,0, NKT [g]: 19,5, węglowodany [g]: 265,5, cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2059,5 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,5, NKT [g]: 19,3, węglowodany [g]: 271,0, cukry proste [g]: 54,0, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2059,5 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,5, NKT [g]: 19,3, węglowodany [g]: 271,0, cukry proste [g]: 54,0, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2059,5 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,5, NKT [g]: 19,3, węglowodany [g]: 271,0, cukry proste [g]: 54,0, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2059,5 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,5, NKT [g]: 19,3, węglowodany [g]: 271,0, cukry proste [g]: 54,0, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2172,9 białko [g]: 85,8, tłuszcze [g]: 83,0, NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 289,1, cukry proste [g]: 47,0, błonnik [g]: 36,9, sól [g]: 7,1