

21.04.2024, 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) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 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 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 szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i natką pietruszki - 180g (GLU, MLE) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy - 100g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i natką pietruszki - 180g (GLU, MLE) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy - 100g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i natką pietruszki - 180g (GLU, MLE) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy - 100g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i natką pietruszki - 180g (GLU, MLE) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy - 100g	Zblendowane: zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i natką pietruszki - 180g (GLU, MLE) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy - 100g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i natką pietruszki - 180g (GLU, MLE) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) brokuł - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy - 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2074,1 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 74,6, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 278,4, cukry proste [g]: 42,3, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2095,5 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 73,7, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 279,6, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2095,5 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 73,7, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 279,6, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2095,5 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 73,7, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 279,6, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2095,5 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 73,7, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 279,6, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2267,3 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 82,1, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 303,9, cukry proste [g]: 38,6, błonnik [g]: 34,0, sól [g]: 6,7

22.04.2024, 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) szynka z kurczaka – 40g twaróg półtłusty – 25g (MLE) sałatka z pomidorem, cebulą i koperkiem – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z kurczaka – 40g twaróg półtłusty – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z kurczaka – 40g twaróg półtłusty – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z kurczaka – 40g twaróg półtłusty – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z kurczaka – 40g twaróg półtłusty – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z kurczaka – 40g twaróg półtłusty – 25g (MLE) sałatka z pomidorem, cebulą i koperkiem – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z kurczaka - 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 jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku z sokiem – 250ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku z sokiem – 250ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku z sokiem – 250ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku z sokiem – 250ml (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku z sokiem – 250ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna na mleku – 250ml (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) szynkowa – 60g rzodkiew biała – 40g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 40g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 40g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 40g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 40g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g rzodkiew biała – 40g roszponka – 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]: 2191,2 białko [g]: 92,6 tłuszcz [g]: 64,5 NKT [g]: 10,8 węglowodany [g]: 325,1 cukry proste [g]: 34,4 błonnik [g]: 30,2 sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2112,2 białko [g]: 105,2 tłuszcz [g]: 54,3 NKT [g]: 8,0 węglowodany [g]: 311,0 cukry proste [g]: 33,7 błonnik [g]: 21,0 sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2112,2 białko [g]: 105,2 tłuszcz [g]: 54,3 NKT [g]: 8,0 węglowodany [g]: 311,0 cukry proste [g]: 33,7 błonnik [g]: 21,0 sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2112,2 białko [g]: 105,2 tłuszcz [g]: 54,3 NKT [g]: 8,0 węglowodany [g]: 311,0 cukry proste [g]: 33,7 błonnik [g]: 21,0 sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2112,2 białko [g]: 105,2 tłuszcz [g]: 54,3 NKT [g]: 8,0 węglowodany [g]: 311,0 cukry proste [g]: 33,7 błonnik [g]: 21,0 sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2381,5 białko [g]: 103,4 tłuszcz [g]: 73,0 NKT [g]: 11,0 węglowodany [g]: 345,2 cukry proste [g]: 33,0 błonnik [g]: 35,3 sól [g]: 6,5

23.04.2024, 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 z ciecierzycy i ogórka kiszzonego – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g kakao na mleku - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g kakao na mleku - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g kakao na mleku - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g kakao na mleku - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g kakao na mleku - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z ciecierzycy i ogórka kiszzonego – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-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 krem z brokuła z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g (GLU, JAJ) burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g (GLU, JAJ) burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g (GLU, JAJ) burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g (GLU, JAJ) burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g (GLU, JAJ) burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g (GLU, JAJ) burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> 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) szynka z indyka – 60g papryka czerwona – 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 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>
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]: 2183,9 białko [g]: 82,4, tłuszcze [g]: 78,9, NKT [g]: 21,9, węglowodany [g]: 301,8, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2130,3 białko [g]: 83,6, tłuszcze [g]: 77,7, NKT [g]: 21,9, węglowodany [g]: 287,6, cukry proste [g]: 42,8, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2130,3 białko [g]: 83,6, tłuszcze [g]: 77,7, NKT [g]: 21,9, węglowodany [g]: 287,6, cukry proste [g]: 42,8, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2130,3 białko [g]: 83,6, tłuszcze [g]: 77,7, NKT [g]: 21,9, węglowodany [g]: 287,6, cukry proste [g]: 42,8, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2130,3 białko [g]: 83,6, tłuszcze [g]: 77,7, NKT [g]: 21,9, węglowodany [g]: 287,6, cukry proste [g]: 42,8, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2320,6 białko [g]: 86,9, tłuszcze [g]: 84,7, NKT [g]: 20,3, węglowodany [g]: 312,1, cukry proste [g]: 42,1, błonnik [g]: 37,2, sól [g]: 6,2

24.04.2024, 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 jajeczna z kalafiozem – 80g marchew mini – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z kalafiozem – 60g marchew mini – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z kalafiozem – 60g marchew mini – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z kalafiozem – 60g marchew mini – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z kalafiozem – 60g marchew mini – 20g 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 kalafiozem – 60g marchew mini – 20g roszponka – 10g 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 rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 100g (MLE)	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 100g (MLE)	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 100g (MLE)	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 100g (MLE)	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 100g (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 twarogowa z ziołami - 80g ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g ogórek zielony - 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]: 2117,1 białko [g]: 119,6, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 14,3, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 32,6, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2150,2 białko [g]: 121,8, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 14,3, węglowodany [g]: 281,0, cukry proste [g]: 33,7, błonnik [g]: 22,4, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2150,2 białko [g]: 121,8, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 14,3, węglowodany [g]: 281,0, cukry proste [g]: 33,7, błonnik [g]: 22,4, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2150,2 białko [g]: 121,8, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 14,3, węglowodany [g]: 281,0, cukry proste [g]: 33,7, błonnik [g]: 22,4, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2150,2 białko [g]: 121,8, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 14,3, węglowodany [g]: 281,0, cukry proste [g]: 33,7, błonnik [g]: 22,4, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2310,8 białko [g]: 127,4, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 304,6, cukry proste [g]: 30,1, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,9

25.04.2024, 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) sałatka mix sałat z kurczakiem, kukurydzą, brokułem, ogórkami zielonym w sosie jogurtowo-koperkowym – 150g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka mix sałat z kurczakiem, pomidorem, brokułem w sosie jogurtowo-koperkowym – 150g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka mix sałat z kurczakiem, pomidorem, brokułem w sosie jogurtowo-koperkowym – 150g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka mix sałat z kurczakiem, pomidorem, brokułem w sosie jogurtowo-koperkowym – 150g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka mix sałat z kurczakiem, pomidorem, brokułem w sosie jogurtowo-koperkowym – 150g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka mix sałat z kurczakiem, pomidorem, brokułem w sosie jogurtowo-koperkowym – 150g (MLE) 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 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 pieczarkowo-paprykowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki wytrawne z nadzieniem swojskim – 350g (GLU, JAJ, MLE) kapusta kiszona gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowo-bananowy – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki wytrawne z nadzieniem swojskim – 350g (GLU, JAJ, MLE) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowo-bananowy – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki wytrawne z nadzieniem swojskim – 350g (GLU, JAJ, MLE) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowo-bananowy – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki wytrawne z nadzieniem swojskim – 350g (GLU, JAJ, MLE) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowo-bananowy – 150g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki wytrawne z nadzieniem swojskim – 350g (GLU, JAJ, MLE) marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowo-bananowy – 150g	zupa pieczarkowo-paprykowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki wytrawne z nadzieniem swojskim – 350g (GLU, JAJ, MLE) kapusta kiszona gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowo-bananowy – 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) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 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>
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2041,3 białko [g]: 92,0, tłuszcze [g]: 70,1, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 274,2, cukry proste [g]: 41,5, błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2070,1 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 68,0, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 280,3, cukry proste [g]: 39,7, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2070,1 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 68,0, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 280,3, cukry proste [g]: 39,7, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2070,1 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 68,0, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 280,3, cukry proste [g]: 39,7, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2070,1 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 68,0, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 280,3, cukry proste [g]: 39,7, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2223,3 białko [g]: 102,2, tłuszcze [g]: 78,6, NKT [g]: 13,9, węglowodany [g]: 292,9, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 5,3

26.04.2024, 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) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g rzodkiewka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g (MLE) rzodkiewka - 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 pomidorowa z ryżem - 350g (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką - 150g (RYB, MLE, JAJ, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pomidorowa z ryżem - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny - 100g (RYB) biały sos na mleku - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g burak gotowany z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pomidorowa z ryżem - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny - 100g (RYB) biały sos na mleku - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g burak gotowany z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pomidorowa z ryżem - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny - 100g (RYB) biały sos na mleku - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g burak gotowany z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny - 100g (RYB) biały sos na mleku - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g burak gotowany z jabłkiem - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pomidorowa z ryżem - 350g (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką - 150g (RYB, MLE, JAJ, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 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) pasta jajeczna ze szczypiorkiem - 80g papryka czerwona - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem - 80g 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), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2018,2 białko [g]: 76,6, tłuszcze [g]:72,2, NKT [g]: 14,6, węglowodany [g]: 278,1, cukry proste [g]: 38,2, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 13,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2040,8 białko [g]: 85,2, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 298,6, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2040,8 białko [g]: 85,2, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 298,6, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2040,8 białko [g]: 85,2, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 298,6, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2040,8 białko [g]: 85,2, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 298,6, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2175,2 białko [g]: 82,2, tłuszcze [g]: 77,5, NKT [g]: 12,7, węglowodany [g]: 302,6, cukry proste [g]: 32,1, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 15,3

27.04.2024, 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) szynkowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> 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 wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż biały – 80g fasolka szparagowa gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchewka gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchewka gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchewka gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	Zblendowane: zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchewka gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż biały – 80g fasolka szparagowa gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z kurczaka – 60g ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z kurczaka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z kurczaka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z kurczaka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z kurczaka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z kurczaka – 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>
mleko smakowe – 200ml (MLE)	mleko smakowe – 200ml (MLE)	mleko smakowe – 200ml (MLE)	mleko smakowe – 200ml (MLE)	mleko smakowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2048,5 białko [g]: 85,6, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 290,8, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 21,4, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2069,9 białko [g]: 89,4, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 292,0, cukry proste [g]: 48,8, błonnik [g]: 16,7, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2069,9 białko [g]: 89,4, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 292,0, cukry proste [g]: 48,8, błonnik [g]: 16,7, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2069,9 białko [g]: 89,4, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 292,0, cukry proste [g]: 48,8, błonnik [g]: 16,7, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2069,9 białko [g]: 89,4, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 13,2, węglowodany [g]: 292,0, cukry proste [g]: 48,8, błonnik [g]: 16,7, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2142,1 białko [g]: 89,9, tłuszcze [g]: 70,2, NKT [g]: 11,3, węglowodany [g]: 300,7, cukry proste [g]: 42,4, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 6,9

28.04.2024, 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) sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopocka-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 grysikowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) łopatka pieczona – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> gruszka – 130g	zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) łopatka pieczona – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) łopatka pieczona – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) łopatka pieczona – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy – 150g	Zblendowane: zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) łopatka pieczona – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) łopatka pieczona – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</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 z indyka – 60g ogórek zielony – 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 ogórek zielony – 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]: 2111,2 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 274,8, cukry proste [g]: 31,8, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2102,8 białko [g]: 103,4, tłuszcze [g]: 76,5, NKT [g]: 17,9, węglowodany [g]: 264,8, cukry proste [g]: 31,8, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 5,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2102,8 białko [g]: 103,4, tłuszcze [g]: 76,5, NKT [g]: 17,9, węglowodany [g]: 264,8, cukry proste [g]: 31,8, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 5,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2102,8 białko [g]: 103,4, tłuszcze [g]: 76,5, NKT [g]: 17,9, węglowodany [g]: 264,8, cukry proste [g]: 31,8, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 5,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2102,8 białko [g]: 103,4, tłuszcze [g]: 76,5, NKT [g]: 17,9, węglowodany [g]: 264,8, cukry proste [g]: 31,8, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 5,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2245,0 białko [g]: 106,9, tłuszcze [g]: 83,2, NKT [g]: 17,1, węglowodany [g]: 286,4, cukry proste [g]: 27,6, błonnik [g]: 38,9, sól [g]: 6,1



29.04.2024, 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) szynkowa – 60g rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g sałatka z pomidorem i natką pietruszki – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g sałatka z pomidorem i natką pietruszki – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g sałatka z pomidorem i natką pietruszki – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g sałatka z pomidorem i natką pietruszki – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo z kurczakiem, ciecierzycą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> pieczone warzywa – 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo z kurczakiem i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> pieczone warzywa – 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo z kurczakiem i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> pieczone warzywa – 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo z kurczakiem i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> pieczone warzywa – 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo z kurczakiem i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> pieczone warzywa – 150g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo z kurczakiem, ciecierzycą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> pieczone warzywa – 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 twarogowa z burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g 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>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 – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1971,4 białko [g]: 87,5, tłuszcze [g]: 51,1, NKT [g]: 6,2, węglowodany [g]: 308,0, cukry proste [g]: 37,6, błonnik [g]: 35,4, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1941,0 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 294,0, cukry proste [g]: 32,0, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1941,0 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 294,0, cukry proste [g]: 32,0, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1941,0 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 294,0, cukry proste [g]: 32,0, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1941,0 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 294,0, cukry proste [g]: 32,0, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2091,5 białko [g]: 96,5, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 6,4, węglowodany [g]: 312,5, cukry proste [g]: 38,5, błonnik [g]: 40,0, sól [g]: 6,1

30.04.2024, 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 drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) pomidor koktajlowy – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) pomidor koktajlowy – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) pomidor koktajlowy – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) pomidor koktajlowy – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) pomidor koktajlowy – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) pomidor koktajlowy – 20g roszponka – 10g 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 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 marchwi z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos śmietanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa krem z marchwi z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ, SEL) sos śmietanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany w sosie ziołowym – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa krem z marchwi z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ, SEL) sos śmietanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany w sosie ziołowym – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa krem z marchwi z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ, SEL) sos śmietanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany w sosie ziołowym – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z marchwi z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ, SEL) sos śmietanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany w sosie ziołowym – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa krem z marchwi z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos śmietanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (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) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) 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>
shake bananowy – 250ml (MLE)	shake bananowy – 250ml (MLE)	shake bananowy – 250ml (MLE)	shake bananowy – 250ml (MLE)	shake bananowy – 250ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2015,3 białko [g]: 94,6, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 19,5, węglowodany [g]: 322,6, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2062,7 białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 4,7 węglowodany [g]: 324,5, cukry proste [g]: 46,8, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2062,7 białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 4,7 węglowodany [g]: 324,5, cukry proste [g]: 46,8, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2062,7 białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 4,7 węglowodany [g]: 324,5, cukry proste [g]: 46,8, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2062,7 białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 4,7 węglowodany [g]: 324,5, cukry proste [g]: 46,8, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2118,8 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 54,2, NKT [g]: 4,2, węglowodany [g]: 331,4, cukry proste [g]: 27,2, błonnik [g]: 41,2, sól [g]: 4,8