

01.05.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynkowa drobiowa – 20g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynkowa drobiowa – 20g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynkowa drobiowa – 20g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynkowa drobiowa – 20g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynkowa drobiowa – 20g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g sos jogurtowo-koperkowy – 25g szynkowa drobiowa – 20g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa drobiowa – 20g , pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa żurek z ziemniakami i białą kiełbasą - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	Zblendowane: zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa żurek z ziemniakami i białą kiełbasą - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2044,3 białko [g]: 119,6, tłuszcze [g]:70,0 NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 246,3, cukry proste [g]: 44,9 błonnik [g]: 24,9 sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2113,2 białko [g]: 123,1, tłuszcze [g]: 69,2, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 262,5, cukry proste [g]: 44,4, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2113,2 białko [g]: 123,1, tłuszcze [g]: 69,2, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 262,5, cukry proste [g]: 44,4, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2113,2 białko [g]: 123,1, tłuszcze [g]: 69,2, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 262,5, cukry proste [g]: 44,4, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2113,2 białko [g]: 123,1, tłuszcze [g]: 69,2, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 262,5, cukry proste [g]: 44,4, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2237,5 białko [g]: 128,0, tłuszcze [g]: 77,5 NKT [g]: 12,9, węglowodany [g]: 271,9, cukry proste [g]: 41,3, błonnik [g]: 30,2, sól [g]: 6,1

02.05.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g surówka z pomidorów, ogórka zielonego, cebuli i szczypiorku - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g surówka z pomidorów z koperkiem - 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g surówka z pomidorów z koperkiem - 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g surówka z pomidorów z koperkiem - 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g surówka z pomidorów z koperkiem - 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g surówka z pomidorów, ogórka zielonego, cebuli i szczypiorku - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopocka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z kapusty czerwonej z marchewką i jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z kapusty czerwonej z marchewką i jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1999,7 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 8,4, węglowodany [g]: 303,1, cukry proste [g]: 42,7, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1946,1 białko [g]: 86,9, tłuszcze [g]: 53,5, NKT [g]: 8,3, węglowodany [g]: 292,8, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1946,1 białko [g]: 86,9, tłuszcze [g]: 53,5, NKT [g]: 8,3, węglowodany [g]: 292,8, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1946,1 białko [g]: 86,9, tłuszcze [g]: 53,5, NKT [g]: 8,3, węglowodany [g]: 292,8, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1946,1 białko [g]: 86,9, tłuszcze [g]: 53,5, NKT [g]: 8,3, węglowodany [g]: 292,8, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2177,9 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 63,1, NKT [g]: 8,0, węglowodany [g]: 320,9, cukry proste [g]: 31,4, błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 7,2

03.05.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g marchew mini – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), sopocka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami - 350ml (SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g	zupa kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami - 350ml (SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2101,9 białko [g]: 89,3, tłuszcze [g]: 87,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 255,8, cukry proste [g]: 48,6, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2235,3 białko [g]: 98,0, tłuszcze [g]: 76,8, NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 306,1, cukry proste [g]: 58,8, błonnik [g]: 36,3, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2235,3 białko [g]: 98,0, tłuszcze [g]: 76,8, NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 306,1, cukry proste [g]: 58,8, błonnik [g]: 36,3, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2235,3 białko [g]: 98,0, tłuszcze [g]: 76,8, NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 306,1, cukry proste [g]: 58,8, błonnik [g]: 36,3, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2235,3 białko [g]: 98,0, tłuszcze [g]: 76,8, NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 306,1, cukry proste [g]: 58,8, błonnik [g]: 36,3, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2258,8 białko [g]: 94,9, tłuszcze [g]: 92,6, NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 280,3, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 37,9, sól [g]: 7,0

04.05.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem – 25g sałata lodowa w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem – 25g sałata lodowa w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem – 25g sałata lodowa w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem – 25g sałata lodowa w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem – 25g sałata lodowa w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem – 25g sałata lodowa w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan - 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb 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 pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1952,1 białko [g]: 80,6, tłuszcze [g]: 51,8 NKT [g]: 11,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,2 błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1952,1 białko [g]: 80,6, tłuszcze [g]: 51,8, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1952,1 białko [g]: 80,6, tłuszcze [g]: 51,8, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1952,1 białko [g]: 80,6, tłuszcze [g]: 51,8, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1952,1 białko [g]: 80,6, tłuszcze [g]: 51,8, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2142,8 białko [g]: 88,39, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 7,0, węglowodany [g]: 327,7, cukry proste [g]: 56,1, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 5,3

05.05.2024, niedziela

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) fasolka szparagowa gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: gruszka – 130g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	Zblendowane: zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) fasolka szparagowa gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
mleko smakowe – 100ml (MLE)	mleko smakowe – 100ml (MLE)	mleko smakowe – 100ml (MLE)	mleko smakowe – 100ml (MLE)	mleko smakowe – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2066,0 białko [g]: 82,2, tłuszcze [g]: 81,2, NKT [g]: 19,5, węglowodany [g]: 263,2, cukry proste [g]: 38,8, błonnik [g]: 23,5, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2060,4 białko [g]: 80,9, tłuszcze [g]: 81,5, NKT [g]: 19,5, węglowodany [g]: 263,2, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1948,0 białko [g]: 73,4, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 254,3, cukry proste [g]: 43,3, błonnik [g]: 17,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1948,0 białko [g]: 73,4, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 254,3, cukry proste [g]: 43,3, błonnik [g]: 17,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1948,0 białko [g]: 73,4, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 18,9, węglowodany [g]: 254,3, cukry proste [g]: 43,3, błonnik [g]: 17,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2187,8 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]: 82,2, NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 286,8, cukry proste [g]: 30,7, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 7,5

06.05.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym, rzodkiewką i koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g	Zblendowane: zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym, rzodkiewką i koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2135,1 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 74,9 NKT [g]: 16,7, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 48,8, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2141,1 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 281,8, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 30,5, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2141,1 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 281,8, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 30,5, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2141,1 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 281,8, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 30,5, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2141,1 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 281,8, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 30,5, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2284,3 białko [g]: 109,9, tłuszcze [g]: 83,2, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 253,9, cukry proste [g]: 49,7, błonnik [g]: 35,4, sól [g]: 5,2

07.05.2024, wtorek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) śledź pod pierzynką - 150g (RYB, MLE, JAJ, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 250ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana - 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 250ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana - 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 250ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana - 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 250ml (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana - 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 250ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) śledź pod pierzynką - 150g (RYB, MLE, JAJ, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 250ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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 gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1959,5 białko [g]: 78,8, tłuszcze [g]: 70,9, NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 266,2, cukry proste [g]: 49,5, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 14,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1831,0 białko [g]: 83,8, tłuszcze [g]: 55,4, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 263,8, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1831,0 białko [g]: 83,8, tłuszcze [g]: 55,4, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 263,8, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1831,0 białko [g]: 83,8, tłuszcze [g]: 55,4, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 263,8, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1831,0 białko [g]: 83,8, tłuszcze [g]: 55,4, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 263,8, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2152,8 białko [g]: 87,2, tłuszcze [g]: 78,4, NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 291,7, cukry proste [g]: 45,8, błonnik [g]: 34,7, sól [g]: 15,9

08.05.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g ogórek konserwowy – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g pomidor – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g pomidor – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g pomidor – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g pomidor – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g ogórek konserwowy – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), sopočka-20g, pomidor-20g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus jagodowy - 50g surówka z marchewki i jabłka – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus jagodowy - 50g surówka z marchewki i jabłka – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus jagodowy - 50g marchew gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus jagodowy - 50g marchew gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus jagodowy - 50g marchew gotowana – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) naleśniki z twarogiem na słodko - 350g (MLE, JAJ, GLU) mus jagodowy - 50g surówka z marchewki i jabłka – 100g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 80g sałata w sosie ziołowym – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2091,2 białko [g]: 79,2, tłuszcze [g]: 83,8, NKT [g]: 15,2, węglowodany [g]: 266,3, cukry proste [g]: 41,4 błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2096,6 białko [g]: 75,4, tłuszcze [g]: 92,9, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 256,7, cukry proste [g]: 43,6, błonnik [g]: 34,1, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2084,6 białko [g]: 75,4, tłuszcze [g]: 92,9, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 254,7, cukry proste [g]: 43,6, błonnik [g]: 34,1, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2084,6 białko [g]: 75,4, tłuszcze [g]: 92,9, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 254,7, cukry proste [g]: 43,6, błonnik [g]: 34,1, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2084,6 białko [g]: 75,4, tłuszcze [g]: 92,9, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 254,7, cukry proste [g]: 43,6, błonnik [g]: 34,1, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2248,2 białko [g]: 84,8, tłuszcze [g]: 89,2, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 290,8, cukry proste [g]: 35,3, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 6,6

09.05.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora i kukurydzy z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora i kukurydzy z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa z cebulką - 150g (GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g kapusta kiszona - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku z dżemem jagodowym - 150ml (GLU, MLE)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g sałatka z buraka i jabłka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku z dżemem jagodowym - 150ml (GLU, MLE)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g sałatka z buraka i jabłka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku z dżemem jagodowym - 150ml (GLU, MLE)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g sałatka z buraka i jabłka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku z dżemem jagodowym - 150ml (GLU, MLE)	Zblendowane: zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g sałatka z buraka i jabłka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku z dżemem jagodowym - 150ml (GLU, MLE)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa z cebulką - 150g (GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g kapusta kiszona - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku z dżemem jagodowym - 150ml (GLU, MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 40g pasta kanapkowa z grochu - 25g ogórek konserwowy - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 40g pasta kanapkowa z grochu - 25g ogórek konserwowy - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe - 20g	wafle ryżowe - 20g	wafle ryżowe - 20g	wafle ryżowe - 20g	wafle ryżowe - 20g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2106,1 białko [g]: 90,8, tłuszcze [g]: 73,1, NKT [g]: 17,3, węglowodany [g]: 286,8, cukry proste [g]: 18,6, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2093,3 białko [g]: 91,8, tłuszcze [g]: 73,7, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 280,8, cukry proste [g]: 17,8, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2093,3 białko [g]: 91,8, tłuszcze [g]: 73,7, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 280,8, cukry proste [g]: 17,8, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2093,3 białko [g]: 91,8, tłuszcze [g]: 73,7, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 280,8, cukry proste [g]: 17,8, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2093,3 białko [g]: 91,8, tłuszcze [g]: 73,7, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 280,8, cukry proste [g]: 17,8, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2261,0 białko [g]: 101,3, tłuszcze [g]: 79,8, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 302,6, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 7,5

10.05.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (JAJ, MLE, GOR) sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (JAJ, MLE, GOR) sałata mix z pomidorami koktajlowymi w sosie ziołowym – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa szpinakowa z ciecierzycą i kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone – 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone– 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone – 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone– 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	Zblendowane: zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone– 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z ciecierzycą i kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: warzywa pieczone– 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2256,5 białko [g]: 70,9, tłuszcze [g]: 73,0, NKT [g]: 21,1, węglowodany [g]: 296,8, cukry proste [g]: 30,3, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2129,4 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 295,3, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124,3 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 290,4, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124,3 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 290,4, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2124,3 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 290,4, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2447,3 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 93,2, NKT [g]: 24,0, węglowodany [g]: 319,0, cukry proste [g]: 38,2, błonnik [g]: 36,2, sól [g]: 5,7

