

11.05.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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), szynka wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1996,0 białko [g]: 79,3, tłuszcze [g]: 77,5, NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 261,2, cukry proste [g]: 48,3, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2097,8 białko [g]: 82,5, tłuszcze [g]: 82,0, NKT [g]: 19,6, węglowodany [g]: 270,9, cukry proste [g]: 54,4, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2097,8 białko [g]: 82,5, tłuszcze [g]: 82,0, NKT [g]: 19,6, węglowodany [g]: 270,9, cukry proste [g]: 54,4, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2097,8 białko [g]: 82,5, tłuszcze [g]: 82,0, NKT [g]: 19,6, węglowodany [g]: 270,9, cukry proste [g]: 54,4, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2097,8 białko [g]: 82,5, tłuszcze [g]: 82,0, NKT [g]: 19,6, węglowodany [g]: 270,9, cukry proste [g]: 54,4, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2172,9 białko [g]: 85,8, tłuszcze [g]: 83,0, NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 289,1, cukry proste [g]: 47,0, błonnik [g]: 36,9, sól [g]: 7,1

12.05.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka – 130g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 100g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 100g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 100g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 100g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka – 130g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g ogórek zielony – 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 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 truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2030,1 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 67,8, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 278,6, cukry proste [g]: 33,1, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2031,1 białko [g]: 91,4, tłuszcze [g]: 67,0, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 274,4, cukry proste [g]: 29,6, błonnik [g]: 18,2, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2031,1 białko [g]: 91,4, tłuszcze [g]: 67,0, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 274,4, cukry proste [g]: 29,6, błonnik [g]: 18,2, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2031,1 białko [g]: 91,4, tłuszcze [g]: 67,0, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 274,4, cukry proste [g]: 29,6, błonnik [g]: 18,2, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2031,1 białko [g]: 91,4, tłuszcze [g]: 67,0, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 274,4, cukry proste [g]: 29,6, błonnik [g]: 18,2, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2255,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 9,4, węglowodany [g]: 312,1, cukry proste [g]: 36,8, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 6,9

13.05.2024, 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)
<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) twarożek ziołowy – 50g dżem – 25g marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek ziołowy – 50g dżem – 25g marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek ziołowy – 50g dżem – 25g marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek ziołowy – 50g dżem – 25g marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek ziołowy – 50g dżem – 25g marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twarożek ziołowy – 80g marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopočka-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet drobiowy smażony – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka coleslaw – 150g (JAJ, GOR, MLE) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet drobiowy smażony – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka coleslaw – 150g (JAJ, GOR, MLE) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2043,1 białko [g]: 94,9, tłuszcze [g]: 53,5, NKT [g]: 6,9, węglowodany [g]: 311,6, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 32,7, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2027,3 białko [g]: 99,1, tłuszcze [g]: 48,8, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 312,6, cukry proste [g]: 52,6, błonnik [g]: 29,8, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2027,3 białko [g]: 99,1, tłuszcze [g]: 48,8, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 312,6, cukry proste [g]: 52,6, błonnik [g]: 29,8, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2027,3 białko [g]: 99,1, tłuszcze [g]: 48,8, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 312,6, cukry proste [g]: 52,6, błonnik [g]: 29,8, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2027,3 białko [g]: 99,1, tłuszcze [g]: 48,8, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 312,6, cukry proste [g]: 52,6, błonnik [g]: 29,8, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2297,9 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 84,3, NKT [g]: 18,6, węglowodany [g]: 312,0, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 43,0, sól [g]: 7,4

14.05.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-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 ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos chrzanowy – 80g ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem, ogórkiem kiszonym i cebulą – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GOR) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GOR) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GOR) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GOR) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos chrzanowy – 80g ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem, ogórkiem kiszonym i cebulą – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (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 pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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>
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]: 2159,0 białko [g]: 101,2, tłuszcze [g]: 75,6, NKT [g]: 22,8, węglowodany [g]: 281,7, cukry proste [g]: 31,1, błonnik [g]: 27,0, sól [g]: 6,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 72,7, NKT [g]: 21,3, węglowodany [g]: 289,1, cukry proste [g]: 28,5, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 6,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 72,7, NKT [g]: 21,3, węglowodany [g]: 289,1, cukry proste [g]: 28,5, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 6,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 72,7, NKT [g]: 21,3, węglowodany [g]: 289,1, cukry proste [g]: 28,5, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 6,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 72,7, NKT [g]: 21,3, węglowodany [g]: 289,1, cukry proste [g]: 28,5, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 6,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2301,8 białko [g]: 102,4, tłuszcze [g]: 75,0, NKT [g]: 19,8, węglowodany [g]: 321,1, cukry proste [g]: 42,3, błonnik [g]: 33,9, sól [g]: 8,2

15.05.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka – 80g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami – 420g (GLU, SEL) cebula duszona – 15g kapusta czerwona gotowana z jabłkiem – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami z masłem – 430g (GLU, SEL) marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami – 430g (GLU, SEL) marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami z masłem – 430g (GLU, SEL) marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami z masłem – 430g (GLU, SEL) marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowym i warzywami – 420g (GLU, SEL) cebula duszona – 15g kapusta czerwona gotowana z jabłkiem – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczerek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, GOR, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, GOR, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2197,0 białko [g]: 78,3, tłuszcze [g]: 95,1, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 271,0, cukry proste [g]: 37,9, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2124,0 białko [g]: 82,2, tłuszcze [g]: 88,1, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 263,1, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2110,6 białko [g]: 82,2, tłuszcze [g]: 86,2, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 263,1, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2124,0 białko [g]: 82,2, tłuszcze [g]: 88,1, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 263,1, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2124,0 białko [g]: 82,2, tłuszcze [g]: 88,1, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 263,1, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2300,4 białko [g]: 85,9, tłuszcze [g]: 96,6, NKT [g]: 26,1, węglowodany [g]: 287,6, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 6,2

16.05.2024, 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)
<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) pieczony pasztet wieprzowodrobiowy z warzywami – 60g (JAJ, SEL) pomidor koktajlowy – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor koktajlowy – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor koktajlowy – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor koktajlowy – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g 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) pieczony pasztet wieprzowodrobiowy z warzywami – 60g (JAJ, SEL) pomidor koktajlowy – 20g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku - 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z białej kapusty z marchewką – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretki owocowa z brzoskwiniami – 100g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretki owocowa z brzoskwiniami – 100g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretki owocowa z brzoskwiniami – 100g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretki owocowa z brzoskwiniami – 100g	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretki owocowa z brzoskwiniami – 100g	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku - 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z białej kapusty z marchewką – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko – 180g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g rzodkiew biała - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g rzodkiew biała - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt truskawkowy– 100g (MLE)	jogurt truskawkowy– 100g (MLE)	jogurt truskawkowy– 100g (MLE)	jogurt truskawkowy– 100g (MLE)	jogurt truskawkowy– 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2090,4 białko [g]: 83,6, tłuszcze [g]:75,6 NKT [g]: 17,9, węglowodany [g]: 285,5, cukry proste [g]: 43,9, błonnik [g]: 33,8, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1899,9 białko [g]: 89,5, tłuszcze [g]: 57,1, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 267,3, cukry proste [g]: 41,9, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1899,9 białko [g]: 89,5, tłuszcze [g]: 57,1, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 267,3, cukry proste [g]: 41,9, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1899,9 białko [g]: 89,5, tłuszcze [g]: 57,1, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 267,3, cukry proste [g]: 41,9, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1899,9 białko [g]: 89,5, tłuszcze [g]: 57,1, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 267,3, cukry proste [g]: 41,9, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2230,6 białko [g]: 89,3, tłuszcze [g]: 87,2, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 287,1, cukry proste [g]: 37,6, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 6,0

17.05.2024, 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)
<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 ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki marchewkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki marchewkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki marchewkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki marchewkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki marchewkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> placuszki marchewkowe – 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 twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
wafle ryżowe – 2 szt (20g)	wafle ryżowe – 2 szt (20g)	wafle ryżowe – 2 szt (20g)	wafle ryżowe – 2 szt (20g)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2094,4 białko [g]: 89,9 , tłuszcze [g]: 63,4, NKT [g]: 12,9, węglowodany [g]: 303,5, cukry proste [g]: 51,4, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 3,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2157,6 białko [g]: 88,5, tłuszcze [g]: 68,6, NKT [g]: 15,4, węglowodany [g]: 305,6, cukry proste [g]: 49,7, błonnik [g]: 18,3, sól [g]: 3,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2157,6 białko [g]: 88,5, tłuszcze [g]: 68,6, NKT [g]: 15,4, węglowodany [g]: 305,6, cukry proste [g]: 49,7, błonnik [g]: 18,3, sól [g]: 3,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2157,6 białko [g]: 88,5, tłuszcze [g]: 68,6, NKT [g]: 15,4, węglowodany [g]: 305,6, cukry proste [g]: 49,7, błonnik [g]: 18,3, sól [g]: 3,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2157,6 białko [g]: 88,5, tłuszcze [g]: 68,6, NKT [g]: 15,4, węglowodany [g]: 305,6, cukry proste [g]: 49,7, błonnik [g]: 18,3, sól [g]: 3,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2227,6 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 71,8, NKT [g]: 11,3, węglowodany [g]: 313,3, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 33,3, sól [g]: 4,8



18.05.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g fasolka szparagowa gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka – 130g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 150g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g fasolka szparagowa gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka – 130g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g 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]: 1906,3 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 67,1, NKT [g]: 14,2, węglowodany [g]: 257,6, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1961,1 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 66,4, NKT [g]: 14,2, węglowodany [g]: 268,1, cukry proste [g]: 36,5, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1961,1 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 66,4, NKT [g]: 14,2, węglowodany [g]: 268,1, cukry proste [g]: 36,5, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1961,1 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 66,4, NKT [g]: 14,2, węglowodany [g]: 268,1, cukry proste [g]: 36,5, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1961,1 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 66,4, NKT [g]: 14,2, węglowodany [g]: 268,1, cukry proste [g]: 36,5, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2037,1 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 274,8, cukry proste [g]: 30,1, błonnik [g]: 37,2, sól [g]: 7,1



19.05.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem, ciecierzycą i pomidorem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem i pomidorem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem i pomidorem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem i pomidorem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem i pomidorem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem, ciecierzycą i pomidorem – 100g (MLE) 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 rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g rzodkiewka - 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 rzodkiewka - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2274,8 białko [g]: 117,7, tłuszcze [g]: 72,3 NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 51,3, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2273,1 białko [g]: 116,0, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 13,8, węglowodany [g]: 298,4, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 24,1, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2273,1 białko [g]: 116,0, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 13,8, węglowodany [g]: 298,4, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 24,1, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2273,1 białko [g]: 116,0, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 13,8, węglowodany [g]: 298,4, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 24,1, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2273,1 białko [g]: 116,0, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 13,8, węglowodany [g]: 298,4, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 24,1, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2230,6 białko [g]: 89,3, tłuszcze [g]: 87,2, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 287,1, cukry proste [g]: 37,6, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 6,0

20.05.2024, 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)
<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) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 15g sałatka z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 15g sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 15g sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 15g sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 15g sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 15g sałatka z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotąbki bez zawijania z kapustą - 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z selera, jabłek i marchewki – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotąbki bez zawijania z marchewką - 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotąbki bez zawijania z marchewką - 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotąbki bez zawijania z marchewką - 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotąbki bez zawijania z marchewką - 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotąbki bez zawijania z kapustą - 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z selera, jabłek i marchewki – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</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) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) 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>
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]: 1926,3 białko [g]: 77,3, tłuszcze [g]: 60,5 NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 281,9, cukry proste [g]: 47,1, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 3,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1950,5 białko [g]: 81,9, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1950,5 białko [g]: 81,9, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1950,5 białko [g]: 81,9, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1950,5 białko [g]: 81,9, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2230,6 białko [g]: 89,3, tłuszcze [g]: 87,2, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 287,1, cukry proste [g]: 37,6, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 6,0