

21.05.2024, 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) szynka wieprzowa gotowana – 40g pasta marchewkowa – 25g (MLE) roszponka – 20g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g pasta marchewkowa – 25g (MLE) roszponka – 20g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE) (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g pasta marchewkowa – 25g (MLE) roszponka – 20g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE) (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g pasta marchewkowa – 25g (MLE) roszponka – 20g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g pasta marchewkowa – 25g (MLE) roszponka – 20g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g pasta marchewkowa – 25g (MLE) roszponka – 20g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa solferino z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze smalcem, boczkiem i cebulą – 350g (MLE, GLU, JAJ) kapusta kiszona gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem – 350g (MLE, GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem – 350g (MLE, GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem – 350g (MLE, GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem – 350g (MLE, GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa solferino z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze smalcem, boczkiem i cebulą – 350g (MLE, GLU, JAJ) kapusta kiszona gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z pomidorami – 80g (RYB, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z pomidorami – 80g (RYB, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z pomidorami – 80g (RYB, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z pomidorami – 80g (RYB, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z pomidorami – 80g (RYB, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z pomidorami – 80g (RYB, MLE) sałata – 20g 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 wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2024,4 białko [g]: 72,2, tłuszcze [g]: 61,3, NKT [g]: 14,9, węglowodany [g]: 308,0, cukry proste [g]: 34,4, błonnik [g]: 24,3, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2180,4 białko [g]: 78,4, tłuszcze [g]: 63,5, NKT [g]: 14,1, węglowodany [g]: 334,0, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2180,4 białko [g]: 78,4, tłuszcze [g]: 63,5, NKT [g]: 14,1, węglowodany [g]: 334,0, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2180,4 białko [g]: 78,4, tłuszcze [g]: 63,5, NKT [g]: 14,1, węglowodany [g]: 334,0, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2180,4 białko [g]: 78,4, tłuszcze [g]: 63,5, NKT [g]: 14,1, węglowodany [g]: 334,0, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2217,6 białko [g]: 80,6, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 333,6, cukry proste [g]: 30,7, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 6,3

22.05.2024, 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 jajeczna z papryką i szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z pomidorem i koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z pomidorem i koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z pomidorem i koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z pomidorem i koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy- 35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z ciecierzycą i warzywami – 250g (MLE, GLU) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 250g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 250g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 250g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki – 200g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 250g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z ciecierzycą i warzywami – 250g (MLE, GLU) ryż biały – 80g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel z suszu czarnej porzeczki – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
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
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2123,6 białko [g]: 78,0, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 8,6, węglowodany [g]: 340,5, cukry proste [g]: 51,3, błonnik [g]: 37,5, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2144,8 białko [g]: 80,8, tłuszcze [g]: 58,6, NKT [g]: 8,8, węglowodany [g]: 339,9, cukry proste [g]: 49,9, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2144,8 białko [g]: 80,8, tłuszcze [g]: 58,6, NKT [g]: 8,8, węglowodany [g]: 339,9, cukry proste [g]: 49,9, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2144,8 białko [g]: 80,8, tłuszcze [g]: 58,6, NKT [g]: 8,8, węglowodany [g]: 339,9, cukry proste [g]: 49,9, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2144,8 białko [g]: 80,8, tłuszcze [g]: 58,6, NKT [g]: 8,8, węglowodany [g]: 339,9, cukry proste [g]: 49,9, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2166,6 białko [g]: 83,6, tłuszcze [g]: 62,9, NKT [g]: 8,2, węglowodany [g]: 337,4, cukry proste [g]: 35,3, błonnik [g]: 38,3, sól [g]: 5,3

23.05.2024, 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) szynkowa drobiowa – 40g pasta z grochu – 25g sałatka z pomidorów z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g sałatka z pomidorów z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g sałatka z pomidorów z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g sałatka z pomidorów z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g sałatka z pomidorów z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 40g pasta z grochu – 25g sałatka z pomidorów z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopocka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszą manną – 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet mielony wieprzowy smażony – 100g (GLU, JAJ) sos chrzanowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa jarzynowa z kaszą manną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa jarzynowa z kaszą manną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa jarzynowa z kaszą manną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa jarzynowa z kaszą manną – 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet mielony wieprzowy smażony – 100g (GLU, JAJ) sos chrzanowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 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) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g 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), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2314,7 białko [g]: 111,1, tłuszcze [g]: 84,7, NKT [g]: 17,2, węglowodany [g]: 290,0, cukry proste [g]: 30,6, błonnik [g]: 26,1, sól [g]: 3,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2277,1 białko [g]: 111,2, tłuszcze [g]: 83,1, NKT [g]: 16,5, węglowodany [g]: 280,9, cukry proste [g]: 31,1, błonnik [g]: 19,8, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2277,1 białko [g]: 111,2, tłuszcze [g]: 83,1, NKT [g]: 16,5, węglowodany [g]: 280,9, cukry proste [g]: 31,1, błonnik [g]: 19,8, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2277,1 białko [g]: 111,2, tłuszcze [g]: 83,1, NKT [g]: 16,5, węglowodany [g]: 280,9, cukry proste [g]: 31,1, błonnik [g]: 19,8, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2277,1 białko [g]: 111,2, tłuszcze [g]: 83,1, NKT [g]: 16,5, węglowodany [g]: 280,9, cukry proste [g]: 31,1, błonnik [g]: 19,8, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2298,1 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 82,9, NKT [g]: 15,3, węglowodany [g]: 300,3, cukry proste [g]: 27,3, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,3

24.05.2024, 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) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini – 40g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini – 40g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini – 40g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini – 40g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini – 40g sałata – 10g 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 – 40g sałata – 10g 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 podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) śledź pod pierzynką – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 200g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) miruna gotowana – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 200g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) miruna gotowana – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 200g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) miruna gotowana – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) miruna gotowana – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 200g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) śledź pod pierzynką – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki i jogurtu naturalnego – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) 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) rzodkiewka – 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), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2033,6 białko [g]: 105,7, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 253,2, cukry proste [g]: 25,4, błonnik [g]: 25,0, sól [g]: 17,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1881,6 białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 49,4, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 266,3, cukry proste [g]: 29,8, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1881,6 białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 49,4, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 266,3, cukry proste [g]: 29,8, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1881,6 białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 49,4, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 266,3, cukry proste [g]: 29,8, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1881,6 białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 49,4, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 266,3, cukry proste [g]: 29,8, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2184,5 białko [g]: 110,1, tłuszcze [g]: 77,9, NKT [g]: 14,8, węglowodany [g]: 276,7, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 19,0

25.05.2024, 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) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 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 szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: gruszka – 130g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	Zblendowane: zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g 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) szynka z indyka – 60g ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1977,5 białko [g]: 82,5, tłuszcze [g]: 74,9, NKT [g]: 19,9, węglowodany [g]: 257,2, cukry proste [g]: 40,3, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1953,7 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 19,9, węglowodany [g]: 251,0, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1953,7 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 19,9, węglowodany [g]: 251,0, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1953,7 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 19,9, węglowodany [g]: 251,0, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1953,7 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 19,9, węglowodany [g]: 251,0, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2085,5 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]: 75,5, NKT [g]: 14,8, węglowodany [g]: 278,6, cukry proste [g]: 32,2, błonnik [g]: 33,7, sól [g]: 6,5

26.05.2024, 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) 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) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami - 300g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 100g (JAJ, GLU) kapusta pekińska z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami - 300g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 100g (JAJ, GLU) kapusta pekińska z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami - 300g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 100g (JAJ, GLU) kapusta pekińska z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami - 300g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 100g (JAJ, GLU) kapusta pekińska z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami - 300g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 100g (JAJ, GLU) kapusta pekińska z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami - 300g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki - 100g (JAJ, GLU) kapusta pekińska z koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g sałata w sosie jogurtowym – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g sałata w sosie jogurtowym – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g sałata w sosie jogurtowym – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g sałata w sosie jogurtowym – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g sałata w sosie jogurtowym – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g sałata w sosie jogurtowym – 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]: 2066,0 białko [g]: 79,8, tłuszcze [g]: 81,6 NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 267,0, cukry proste [g]: 53,6, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2086,6 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 80,8, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 268,2, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2086,6 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 80,8, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 268,2, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2086,6 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 80,8, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 268,2, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2086,6 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 80,8, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 268,2, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2256,7 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 89,2, NKT [g]: 16,5, węglowodany [g]: 291,9, cukry proste [g]: 49,4, błonnik [g]: 33,5, sól [g]: 6,0

27.05.2024, 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 burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g(MLE) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-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) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos śmietanowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty czerwonej, marchwi i jabłka – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ, SEL) sos śmietanowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ, SEL) sos śmietanowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ, SEL) sos śmietanowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ, SEL) sos śmietanowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos śmietanowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty czerwonej, marchwi i jabłka – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z sokiem – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (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	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 – 60g rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2100,6 białko [g]: 89,4 , tłuszcze [g]: 56,2, NKT [g]: 11,2, węglowodany [g]: 323,1, cukry proste [g]: 49,7, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2079,3 białko [g]: 92,0, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 316,3, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2079,3 białko [g]: 92,0, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 316,3, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2079,3 białko [g]: 92,0, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 316,3, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2079,3 białko [g]: 92,0, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 316,3, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2243,9 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 62,4, NKT [g]: 10,7, węglowodany [g]: 338,5, cukry proste [g]: 49,3, błonnik [g]: 33,1, sól [g]: 5,3

28.05.2024, 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) szynkowa drobiowa – 40g sałatka wiosenna z jajkiem – 100g (MLE, JAJ) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 40g sałatka wiosenna z jajkiem – 100g (MLE, JAJ) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 40g sałatka wiosenna z jajkiem – 100g (MLE, JAJ) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 40g sałatka wiosenna z jajkiem – 100g (MLE, JAJ) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 40g sałatka wiosenna z jajkiem – 100g (MLE, JAJ) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 40g sałatka wiosenna z jajkiem – 100g (MLE, JAJ) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pieczarkowa z ziemniakami - 350g (GLU, MLE, SEL) naleśniki ze szpinakiem i kurczakiem – 350g (GLU, MLE, JAJ) sos pomidorowy – 50g (MLE, GLU) surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym i koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (GLU, MLE, SEL) naleśniki ze szpinakiem i kurczakiem – 350g (GLU, MLE, JAJ) sos pomidorowy – 50g (MLE, GLU) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (GLU, MLE, SEL) naleśniki ze szpinakiem i kurczakiem – 350g (GLU, MLE, JAJ) sos pomidorowy – 50g (MLE, GLU) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (GLU, MLE, SEL) naleśniki ze szpinakiem i kurczakiem – 350g (GLU, MLE, JAJ) sos pomidorowy – 50g (MLE, GLU) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (GLU, MLE, SEL) naleśniki ze szpinakiem i kurczakiem – 350g (GLU, MLE, JAJ) sos pomidorowy – 50g (MLE, GLU) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g (MLE)	zupa pieczarkowa z ziemniakami - 350g (GLU, MLE, SEL) naleśniki ze szpinakiem i kurczakiem – 350g (GLU, MLE, JAJ) sos pomidorowy – 50g (MLE, GLU) surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym i koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
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), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2046,2 białko [g]: 95,1, tłuszcze [g]: 80,3 NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 249,3, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1934,0 białko [g]: 89,2, tłuszcze [g]: 73,8, NKT [g]: 17,2, węglowodany [g]: 239,1, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 22,1, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1934,0 białko [g]: 89,2, tłuszcze [g]: 73,8, NKT [g]: 17,2, węglowodany [g]: 239,1, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 22,1, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1934,0 białko [g]: 89,2, tłuszcze [g]: 73,8, NKT [g]: 17,2, węglowodany [g]: 239,1, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 22,1, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1934,0 białko [g]: 89,2, tłuszcze [g]: 73,8, NKT [g]: 17,2, węglowodany [g]: 239,1, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 22,1, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1995,6 białko [g]: 94,0, tłuszcze [g]: 78,6, NKT [g]: 18,4, węglowodany [g]: 241,0, cukry proste [g]: 37,9, błonnik [g]: 26,1, sól [g]: 5,2

29.05.2024, 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 drobiowa z warzywami – 80g (MLE, GOR, SEL) sałata w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) sałata w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) sałata w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) sałata w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) sałata w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, GOR, SEL) sałata 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem i jabłkami – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem i jabłkami – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem i jabłkami – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku z sokiem – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem i jabłkami – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: kasza manna na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) szynka kurczak gotowany - 20g ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka kurczak gotowany - 20g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka kurczak gotowany - 20g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka kurczak gotowany - 20g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka kurczak gotowany - 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 kurczak gotowany - 20g ogórek zielony - 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), szynka kurczak gotowany-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2109,1 białko [g]: 101,3, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 294,4, cukry proste [g]: 26,2, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2114,8 białko [g]: 102,7, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 303,8, cukry proste [g]: 35,1, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2114,8 białko [g]: 102,7, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 303,8, cukry proste [g]: 35,1, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2114,8 białko [g]: 102,7, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 303,8, cukry proste [g]: 35,1, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2114,8 białko [g]: 102,7, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 303,8, cukry proste [g]: 35,1, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2276,2 białko [g]: 108,9, tłuszcze [g]: 71,7, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 316,3, cukry proste [g]: 20,5, błonnik [g]: 35,2, sól [g]: 6,5

30.05.2024, 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) 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) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) szynka kurczak gotowany – 60g ogórek kiszony - 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 kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2050,5 białko [g]: 106,0, tłuszcze [g]: 65,3, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 273,9, cukry proste [g]: 40,9, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2003,0 białko [g]: 106,8, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 261,7, cukry proste [g]: 34,9, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2003,0 białko [g]: 106,8, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 261,7, cukry proste [g]: 34,9, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2003,0 białko [g]: 106,8, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 261,7, cukry proste [g]: 34,9, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2003,0 białko [g]: 106,8, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 261,7, cukry proste [g]: 34,9, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2178,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 71,7, NKT [g]: 12,4, węglowodany [g]: 297,2, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 6,3

31.05.2024, 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 rzodkiewką i szczypiorkiem – 80g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorem i koperkiem – 80g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorem i koperkiem – 80g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorem i koperkiem – 80g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorem i koperkiem – 80g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem – 80g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa fasolowa z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety z miruny gotowane - 100g (GLU, JAJ) sos cytrynowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z muszem jabłkowym – 200g (MLE)	zupa wiosenna z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety z miruny gotowane - 100g (GLU, JAJ) sos cytrynowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z muszem jabłkowym – 200g (MLE)	zupa wiosenna z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety z miruny gotowane - 100g (GLU, JAJ) sos cytrynowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z muszem jabłkowym – 200g (MLE)	zupa wiosenna z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety z miruny gotowane - 100g (GLU, JAJ) sos cytrynowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z muszem jabłkowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa wiosenna z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety z miruny gotowane - 100g (GLU, JAJ) sos cytrynowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z muszem jabłkowym – 200g (MLE)	zupa fasolowa z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety z miruny gotowane - 100g (GLU, JAJ) sos cytrynowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z muszem jabłkowym – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor - 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), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1891,1 białko [g]: 88,9, tłuszcze [g]: 55,4, NKT [g]: 10,1, węglowodany [g]: 273,2, cukry proste [g]: 24,9, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,8 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 13,1, węglowodany [g]: 261,9, cukry proste [g]: 33,9, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,8 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 13,1, węglowodany [g]: 261,9, cukry proste [g]: 33,9, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,8 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 13,1, węglowodany [g]: 261,9, cukry proste [g]: 33,9, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,8 białko [g]: 105,0, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 13,1, węglowodany [g]: 261,9, cukry proste [g]: 33,9, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1937,3 białko [g]: 90,2, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 9,3, węglowodany [g]: 282,0, cukry proste [g]: 25,7, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 5,4