

01.06.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa drobiowa – 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 pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony w rękawie – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> gruszka – 130g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony w rękawie – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony w rękawie – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony w rękawie – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy – 150g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony w rękawie – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab pieczony w rękawie – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> gruszka – 130g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem i marchewką – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
<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, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1921,1 białko [g]: 119,6, tłuszcze [g]: 61,8 NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 235,2, cukry proste [g]: 34,8 błonnik [g]: 27,5 sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1942,1 białko [g]: 123,2, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 235,9, cukry proste [g]: 35,1, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1942,1 białko [g]: 123,2, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 235,9, cukry proste [g]: 35,1, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1942,1 białko [g]: 123,2, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 235,9, cukry proste [g]: 35,1, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1942,1 białko [g]: 123,2, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 235,9, cukry proste [g]: 35,1, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2114,3 białko [g]: 128,0, tłuszcze [g]: 69,4, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 260,7, cukry proste [g]: 31,1, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 5,7

02.06.2024, 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 Biesiadna – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan - 120g	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g ryż biały - 80g sos szpinakowy - 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem - 100g kompot z suszu aronii - 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 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	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 pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1920,3 białko [g]: 79,0, tłuszcze [g]: 55,5 NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 287,5, cukry proste [g]: 48,0 błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1941,7 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 288,7, cukry proste [g]: 46,8, błonnik [g]: 18,5, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1941,7 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 288,7, cukry proste [g]: 46,8, błonnik [g]: 18,5, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1941,7 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 288,7, cukry proste [g]: 46,8, błonnik [g]: 18,5, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1941,7 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 288,7, cukry proste [g]: 46,8, błonnik [g]: 18,5, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2111,1 białko [g]: 87,4, tłuszcze [g]: 63,1, NKT [g]: 8,2, węglowodany [g]: 312,4, cukry proste [g]: 43,9, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 6,2

03.06.2024, 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) sopocka - 40g dżem - 25g surówka z pomidorów, ogórka zielonego, cebuli i szczypiorku - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g surówka z pomidorów z koperkiem - 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g surówka z pomidorów z koperkiem - 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g surówka z pomidorów z koperkiem - 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 40g dżem - 25g surówka z pomidorów z koperkiem - 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sopocka - 60g surówka z pomidorów, ogórka zielonego, cebuli i szczypiorku - 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopocka-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 100g (GLU, JAJ) sos chrzanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka, ogórka kiszzonego i cebuli - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z buraka gotowanego z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki - 150g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 100g (GLU, JAJ) sos śmietanowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka, ogórka kiszzonego i cebuli - 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</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) szynkowa - 60g ogórek konserwowy - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g ogórek konserwowy - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	jogurt naturalny - 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2008,1 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 53,9, NKT [g]: 8,3, węglowodany [g]: 306,6, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 30,3, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2077,3 białko [g]: 92,7, tłuszcze [g]: 57,5, NKT [g]: 8,6, węglowodany [g]: 309,7, cukry proste [g]: 46,5, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2077,3 białko [g]: 92,7, tłuszcze [g]: 57,5, NKT [g]: 8,6, węglowodany [g]: 309,7, cukry proste [g]: 46,5, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2077,3 białko [g]: 92,7, tłuszcze [g]: 57,5, NKT [g]: 8,6, węglowodany [g]: 309,7, cukry proste [g]: 46,5, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2077,3 białko [g]: 92,7, tłuszcze [g]: 57,5, NKT [g]: 8,6, węglowodany [g]: 309,7, cukry proste [g]: 46,5, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2191,0 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 60,7, NKT [g]: 7,3, węglowodany [g]: 332,8, cukry proste [g]: 43,3, błonnik [g]: 35,8, sól [g]: 6,9

04.06.2024, wtorek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka – 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 szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos truskawkowy – 50g surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone – 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos truskawkowy – 50g surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone– 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos truskawkowy – 50g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone – 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos truskawkowy – 50g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone– 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	Zblendowane: zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos truskawkowy – 50g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone– 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowy – 50g surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone– 150g (SEL) Sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka drobiowa – 60g ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka drobiowa – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka drobiowa – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka drobiowa – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka drobiowa – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka drobiowa – 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 brzoskwiinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2035,6 białko [g]: 86,9 tłuszcze [g]: 65,6 NKT [g]: 14,6 węglowodany [g]: 289,6 cukry proste [g]: 39,8 błonnik [g]: 30,7 sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2059,7 białko [g]: 90,8 tłuszcze [g]: 64,7 NKT [g]: 14,6 węglowodany [g]: 291,3 cukry proste [g]: 39,6 błonnik [g]: 25,8 sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2019,6 białko [g]: 91,1 tłuszcze [g]: 60,8 NKT [g]: 14,3 węglowodany [g]: 290,3 cukry proste [g]: 38,0 błonnik [g]: 26,6 sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2019,6 białko [g]: 91,1 tłuszcze [g]: 60,8 NKT [g]: 14,3 węglowodany [g]: 290,3 cukry proste [g]: 38,0 błonnik [g]: 26,6 sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2019,6 białko [g]: 91,1 tłuszcze [g]: 60,8 NKT [g]: 14,3 węglowodany [g]: 290,3 cukry proste [g]: 38,0 błonnik [g]: 26,6 sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2226,3 białko [g]: 95,3 tłuszcze [g]: 73,1 NKT [g]: 14,1 węglowodany [g]: 314,6 cukry proste [g]: 35,7 błonnik [g]: 36,0 sól [g]: 5,8

05.06.2024, 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 rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE) ogórek konserwowy – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE) pomidor – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE) pomidor – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE) pomidor – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE) pomidor – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE) ogórek konserwowy – 20g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy-35g (GLU), masło-5g (MLE), sopočka-20g, pomidor-20g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
zupa z soczewicą i kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU) gzik z rzodkiewką, cebulą i szczypiorkiem – 200g (MLE) ziemniaki pieczone – 380g surówka z kapusty czerwonej z marchewką i jabłkiem – 150g kompot z truskawek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> galaretką brzoskwińowa z brzoskwiniami – 200g	zupa selerowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU) gzik z koperkiem – 200g (MLE) puree ziemniaczane – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z truskawek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> galaretką brzoskwińowa z brzoskwiniami – 200g	zupa selerowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU) gzik z koperkiem – 200g (MLE) puree ziemniaczane – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z truskawek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> galaretką brzoskwińowa z brzoskwiniami – 200g	zupa selerowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU) gzik z koperkiem – 200g (MLE) puree ziemniaczane – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z truskawek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> galaretką brzoskwińowa z brzoskwiniami – 200g	Zblendowane: zupa selerowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU) gzik z koperkiem – 200g (MLE) puree ziemniaczane – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z truskawek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> galaretką brzoskwińowa z brzoskwiniami – 200g	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU) gzik z rzodkiewką, cebulą i szczypiorkiem – 200g (MLE) ziemniaki pieczone – 380g surówka z kapusty czerwonej z marchewką i jabłkiem – 150g kompot z truskawek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kefir - 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) 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	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 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>
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1928,9 białko [g]: 88,7, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 12,4, węglowodany [g]: 269,5, cukry proste [g]: 43,9, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1918,5 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 252,3, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1918,5 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 252,3, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1918,5 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 252,3, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1918,5 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 252,3, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2126,4 białko [g]: 97,0, tłuszcze [g]: 69,7, NKT [g]: 12,6, węglowodany [g]: 293,3, cukry proste [g]: 40,3, błonnik [g]: 31,6, sól [g]: 6,4

06.06.2024, 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) ser żółty - 40g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora i kukurydzy z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g szynka z indyka - 20g sałatka z sałaty lodowej pomidora i kukurydzy z sosem ziołowym - 100g kakao z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa z cebulką - 150g (GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g kapusta kiszona gotowana - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g sałatka z buraka i jabłka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g sałatka z buraka i jabłka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g sałatka z buraka i jabłka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g (MLE, GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g sałatka z buraka i jabłka - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa z cebulką - 150g (GLU) ziemniaki gotowane z koperkiem - 380g kapusta kiszona - 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe - 100g (MLE, GLU, JAJ)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 40g pasta kanapkowa z grochu - 25g ogórek konserwowy - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa - 40g pasta kanapkowa z grochu - 25g ogórek konserwowy - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
wafle ryżowe - 20g	wafle ryżowe - 20g	wafle ryżowe - 20g	wafle ryżowe - 20g	wafle ryżowe - 20g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2064,2 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 68,4, NKT [g]: 15,5, węglowodany [g]: 287,8, cukry proste [g]: 19,9, błonnik [g]: 32,6, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1970,7 białko [g]: 91,4, tłuszcze [g]: 53,7, NKT [g]: 8,4, węglowodany [g]: 162,6, cukry proste [g]: 28,0, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1970,7 białko [g]: 91,4, tłuszcze [g]: 53,7, NKT [g]: 8,4, węglowodany [g]: 162,6, cukry proste [g]: 28,0, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1970,7 białko [g]: 91,4, tłuszcze [g]: 53,7, NKT [g]: 8,4, węglowodany [g]: 162,6, cukry proste [g]: 28,0, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1970,7 białko [g]: 91,4, tłuszcze [g]: 53,7, NKT [g]: 8,4, węglowodany [g]: 162,6, cukry proste [g]: 28,0, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2213,4 białko [g]: 99,9, tłuszcze [g]: 76,7, NKT [g]: 15,7, węglowodany [g]: 299,3, cukry proste [g]: 20,8, błonnik [g]: 37,2, sól [g]: 7,3

07.06.2024, 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) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g 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 pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) śledź pod pierzynką - 150g (RYB, MLE, JAJ, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 250ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana (miruna)- 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g cukinia – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 250ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana (miruna) - 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g cukinia – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 250ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana (miruna) - 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g cukinia – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 250ml (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana (miruna) - 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g cukinia – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 250ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) śledź pod pierzynką - 150g (RYB, MLE, JAJ, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> shake bananowy – 250ml (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorem – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorem – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorem – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorem – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1979,6 białko [g]: 77,5, tłuszcze [g]: 71,3, NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 271,4, cukry proste [g]: 45,5, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 14,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1924,1 białko [g]: 87,2, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 275,0, cukry proste [g]: 47,7, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 4,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1924,1 białko [g]: 87,2, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 275,0, cukry proste [g]: 47,7, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 4,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1924,1 białko [g]: 87,2, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 275,0, cukry proste [g]: 47,7, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 4,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1924,1 białko [g]: 87,2, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 275,0, cukry proste [g]: 47,7, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 4,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2152,8 białko [g]: 87,2, tłuszcze [g]: 78,4, NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 291,7, cukry proste [g]: 45,8, błonnik [g]: 34,7, sól [g]: 15,9



08.06.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa wiosenna z ciecierzycą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 100g fasolka szparagowa gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka – 180g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 150g	Zblendowane: zupa wiosenna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 150g	zupa wiosenna z ciecierzycą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) sos boloński z mięsem wieprzowym i warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) fasolka szparagowa gotowana – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> gruszka – 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) kurczak gotowany – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak gotowany – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<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), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2060,1 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 266,7, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 23,5, sól [g]: 6,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2072,0 białko [g]: 87,0, tłuszcze [g]: 76,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 270,0, cukry proste [g]: 44,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2072,0 białko [g]: 87,0, tłuszcze [g]: 76,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 270,0, cukry proste [g]: 44,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2072,0 białko [g]: 87,0, tłuszcze [g]: 76,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 270,0, cukry proste [g]: 44,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2072,0 białko [g]: 87,0, tłuszcze [g]: 76,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 270,0, cukry proste [g]: 44,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2215,6 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 82,6, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 290,8, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 7,5



09.06.2024, 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) pasta twarogowa z ziołami – 80g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy- 35g(GLU), masło-5g (MLE), sopočka-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami - 350ml (SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g kalafior gotowany – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone z sosem budyniowym – 200g	zupa kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami - 350ml (SEL) gulasz wieprzowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g kalafior gotowany – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</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) polędwica sopočka – 60g ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopočka – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopočka – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopočka – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopočka – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopočka – 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>
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2082,7 białko [g]: 90,7, tłuszcze [g]: 87,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 249,2, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 31,9, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1982,0 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 68,5, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 268,4, cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1982,0 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 68,5, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 268,4, cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1982,0 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 68,5, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 268,4, cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1982,0 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 68,5, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 268,4, cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2221,6 białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 92,0, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 271,7, cukry proste [g]: 34,3, błonnik [g]: 37,4, sól [g]: 7,0

10.06.2024, 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) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym, rzodkiewką i koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe – 100g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe – 100g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe – 100g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe – 100g	Zblendowane: zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe – 100g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym, rzodkiewką i koperkiem – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki jabłkowe – 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowo-warzywna – 80g (MLE, JAJ, GOR, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
<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), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2140,5 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 74,8 NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 282,2, cukry proste [g]: 48,3, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 106,3, tłuszcze [g]: 74,4, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 284,4, cukry proste [g]: 47,2, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 106,3, tłuszcze [g]: 74,4, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 284,4, cukry proste [g]: 47,2, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 106,3, tłuszcze [g]: 74,4, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 284,4, cukry proste [g]: 47,2, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 106,3, tłuszcze [g]: 74,4, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 284,4, cukry proste [g]: 47,2, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2289,7 białko [g]: 109,9, tłuszcze [g]: 83,1, NKT [g]: 16,7, węglowodany [g]: 293,6, cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 36,6, sól [g]: 5,2