

21.06.2024, 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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) ogórek kwaszony – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 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, SEL) ogórek kwaszony – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopočka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa fasolowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze szpinakiem, smalcem i cebulą duszoną – 350g (GLU, JAJ) kapusta czerwona gotowana z jabłkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: arbuz – 100g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze szpinakiem i masłem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze szpinakiem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze szpinakiem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze szpinakiem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze szpinakiem, smalcem i cebulą duszoną – 350g (GLU, JAJ) kapusta czerwona gotowana z jabłkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: arbuz – 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) 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]: 1885,7 białko [g]: 73,6, tłuszcze [g]: 55,1, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 288,4, cukry proste [g]: 46,1, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1950,4 białko [g]: 77,3, tłuszcze [g]: 54,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 300,9, cukry proste [g]: 53,2, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 3,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1950,4 białko [g]: 77,3, tłuszcze [g]: 54,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 300,9, cukry proste [g]: 53,2, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 3,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1950,4 białko [g]: 77,3, tłuszcze [g]: 54,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 300,9, cukry proste [g]: 53,2, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 3,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1950,4 białko [g]: 77,3, tłuszcze [g]: 54,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 300,9, cukry proste [g]: 53,2, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 3,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2082,1 białko [g]: 81,4, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 8,4, węglowodany [g]: 317,8, cukry proste [g]: 40,2, błonnik [g]: 36,0, sól [g]: 5,4

22.06.2024, 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)
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 ogórek zielony – 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 ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot z suszu aronii – 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii – 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane – 180g	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii – 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane – 180g	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii – 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane – 180g	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii – 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane – 180g	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot z suszu aronii – 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) 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 pomidor – 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), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2081,3 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 60,0, NKT [g]: 10,7, węglowodany [g]: 307,5, cukry proste [g]: 44,6, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2082,7 białko [g]: 93,1, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 10,7, węglowodany [g]: 305,7, cukry proste [g]: 45,0, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2082,7 białko [g]: 93,1, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 10,7, węglowodany [g]: 305,7, cukry proste [g]: 45,0, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2082,7 białko [g]: 93,1, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 10,7, węglowodany [g]: 305,7, cukry proste [g]: 45,0, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2082,7 białko [g]: 93,1, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 10,7, węglowodany [g]: 305,7, cukry proste [g]: 45,0, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2274,5 białko [g]: 99,9, tłuszcze [g]: 67,5, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 333,0, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 6,7

23.06.2024, 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)
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 pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) kalafior gotowany – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: arbuz – 100g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) marchew gotowany – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) marchew gotowany – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) marchew gotowany – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) marchew gotowany – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) kalafior gotowany – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: arbuz – 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) rzodkiew biała – 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]: 2013,5 białko [g]: 85,4, tłuszcze [g]: 72,7, NKT [g]: 15,0, węglowodany [g]: 267,0, cukry proste [g]: 54,6, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2079,6 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 282,2, cukry proste [g]: 63,4, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2079,6 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 282,2, cukry proste [g]: 63,4, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2079,6 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 282,2, cukry proste [g]: 63,4, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2079,6 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 282,2, cukry proste [g]: 63,4, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2205,4 białko [g]: 98,7, tłuszcze [g]: 81,4, NKT [g]: 15,2, węglowodany [g]: 284,3, cukry proste [g]: 43,3, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 5,6

24.06.2024, 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)
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 z brokułem, ciecierzycą, pomidorem, koperkiem i serem feta – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g sałata z jogurtem naturalnym – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g sałata z jogurtem naturalnym – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g sałata z jogurtem naturalnym – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g sałata z jogurtem naturalnym – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 40g sałatka z brokułem, ciecierzycą, pomidorem, koperkiem i serem feta – 100g (MLE) 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 pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym, rzodkiewką i koperkiem – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym, rzodkiewką i koperkiem – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kefir – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2033,3 białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 11,5, węglowodany [g]: 285,8, cukry proste [g]: 32,4, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,8 białko [g]: 104,4, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 275,9, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,8 białko [g]: 104,4, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 275,9, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,8 białko [g]: 104,4, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 275,9, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,8 białko [g]: 104,4, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 275,9, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2215,3 białko [g]: 115,2, tłuszcze [g]: 66,6, NKT [g]: 9,3, węglowodany [g]: 304,4, cukry proste [g]: 33,4, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,5

25.06.2024, 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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa drobiowa -20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowana – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowana – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowana – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowana – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowana – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowana – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) szynkowa drobiowa – 20g ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynkowa drobiowa – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynkowa drobiowa – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynkowa drobiowa – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynkowa drobiowa – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) szynkowa drobiowa – 20g ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
deser śmietankowy wypasiony Mlekovita – 100ml (MLE)	deser śmietankowy wypasiony Mlekovita – 100ml (MLE)	deser śmietankowy wypasiony Mlekovita – 100ml (MLE)	deser śmietankowy wypasiony Mlekovita – 100ml (MLE)	deser śmietankowy wypasiony Mlekovita – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1988,9 białko [g]: 89,8, tłuszcze [g]: 62,3, NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 280,4, cukry proste [g]: 41,9, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1922,0 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 53,1, NKT [g]: 9,0, węglowodany [g]: 280,8, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1922,0 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 53,1, NKT [g]: 9,0, węglowodany [g]: 280,8, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1922,0 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 53,1, NKT [g]: 9,0, węglowodany [g]: 280,8, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1922,0 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 53,1, NKT [g]: 9,0, węglowodany [g]: 280,8, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2193,7 białko [g]: 100,7, tłuszcze [g]: 71,7, NKT [g]: 14,9, węglowodany [g]: 302,3, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 5,8

26.06.2024, 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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pieczony pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami – 60g (JAJ, SEL) ogórek kwaszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pieczony pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami – 60g (JAJ, SEL) ogórek kwaszony – 50g 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 ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku truskawkowym – 100g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku truskawkowym – 100g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku truskawkowym – 100g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku truskawkowym – 100g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku truskawkowym – 100g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku truskawkowym b/c – 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 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)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1917,3 białko [g]: 76,9, tłuszcze [g]: 64,0, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 269,0, cukry proste [g]: 26,7, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1802,6 białko [g]: 76,9, tłuszcze [g]: 52,3, NKT [g]: 8,1, węglowodany [g]: 266,9, cukry proste [g]: 22,1, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1802,6 białko [g]: 76,9, tłuszcze [g]: 52,3, NKT [g]: 8,1, węglowodany [g]: 266,9, cukry proste [g]: 22,1, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1802,6 białko [g]: 76,9, tłuszcze [g]: 52,3, NKT [g]: 8,1, węglowodany [g]: 266,9, cukry proste [g]: 22,1, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1802,6 białko [g]: 76,9, tłuszcze [g]: 52,3, NKT [g]: 8,1, węglowodany [g]: 266,9, cukry proste [g]: 22,1, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1937,4 białko [g]: 79,7, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 7,4, węglowodany [g]: 285,2, cukry proste [g]: 25,6, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 5,2

27.06.2024, 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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g pasta z grochu – 30g ogórek zielony – 50g rukola – 20g kakao na mleku - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g burak gotowany – 50g rukola – 20g kakao na mleku - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g burak gotowany – 50g rukola – 20g kakao na mleku - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g burak gotowany – 50g rukola – 20g kakao na mleku - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g burak gotowany – 50g rukola – 20g kakao na mleku - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g pasta z grochu – 30g ogórek zielony – 50g rukola – 20g kakao na mleku 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 z soczewicą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa marchwiowo-ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa marchwiowo-ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa marchwiowo-ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa marchwiowo-ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z koperkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z koperkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
serek typu fromage klasyczny – 80g (MEL) wafle ryżowe – 1szt (10g)	serek typu fromage klasyczny – 80g (MEL) wafle ryżowe – 1szt (10g)	serek typu fromage klasyczny – 80g (MEL) wafle ryżowe – 1szt (10g)	serek typu fromage klasyczny – 80g (MEL) wafle ryżowe – 1szt (10g)	serek typu fromage klasyczny – 80g (MEL) wafle ryżowe – 1szt (10g)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2004,1 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 8,3, węglowodany [g]: 297,9, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,2 białko [g]: 106,6, tłuszcze [g]: 68,6, NKT [g]: 19,0, węglowodany [g]: 285,2, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 18,5, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,2 białko [g]: 106,6, tłuszcze [g]: 68,6, NKT [g]: 19,0, węglowodany [g]: 285,2, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 18,5, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,2 białko [g]: 106,6, tłuszcze [g]: 68,6, NKT [g]: 19,0, węglowodany [g]: 285,2, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 18,5, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2148,2 białko [g]: 106,6, tłuszcze [g]: 68,6, NKT [g]: 19,0, węglowodany [g]: 285,2, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 18,5, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2154,1 białko [g]: 106,0, tłuszcze [g]: 60,1, NKT [g]: 7,7, węglowodany [g]: 314,0, cukry proste [g]: 40,2, błonnik [g]: 33,9, sól [g]: 5,7

28.06.2024, 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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek na parze – 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 na parze – 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 na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g 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 barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany na parze – 100g (RYB, GLU, JAJ) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany na parze – 100g (RYB, GLU, JAJ) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany na parze – 100g (RYB, GLU, JAJ) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany na parze – 100g (RYB, GLU, JAJ) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem – 80g (MLE) sałata masłowa – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata masłowa – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata masłowa – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata masłowa – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata masłowa – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem – 80g (MLE) sałata masłowa – 10g 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 kurczak gotowany-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2244,6 białko [g]: 88,1, tłuszcze [g]: 71,1, NKT [g]: 15,3, węglowodany [g]: 327,5, cukry proste [g]: 51,4, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 19,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118,3 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 50,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 335,1, cukry proste [g]: 54,6, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118,3 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 50,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 335,1, cukry proste [g]: 54,6, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118,3 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 50,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 335,1, cukry proste [g]: 54,6, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118,3 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 50,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 335,1, cukry proste [g]: 54,6, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2288,3 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 14,2, węglowodany [g]: 327,3, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 34,4, sól [g]: 19,3

29.06.2024, 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)
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 dżem – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g dżem – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g dżem – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g dżem – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g dżem – 30g 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), 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 wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	Zblendowane: zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem – 150g 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 z indyka – 40g pasta marchewkowa – 30g roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g pasta marchewkowa – 30g roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g pasta marchewkowa – 30g roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g pasta marchewkowa – 30g roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g pasta marchewkowa – 30g roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g pasta marchewkowa – 30g roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2078,6 białko [g]: 77,7, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 280,8, cukry proste [g]: 61,6, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2053,4 białko [g]: 78,6, tłuszcze [g]: 72,5, NKT [g]: 14,8, węglowodany [g]: 282,0, cukry proste [g]: 60,4, błonnik [g]: 21,2, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2053,4 białko [g]: 78,6, tłuszcze [g]: 72,5, NKT [g]: 14,8, węglowodany [g]: 282,0, cukry proste [g]: 60,4, błonnik [g]: 21,2, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2053,4 białko [g]: 78,6, tłuszcze [g]: 72,5, NKT [g]: 14,8, węglowodany [g]: 282,0, cukry proste [g]: 60,4, błonnik [g]: 21,2, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2053,4 białko [g]: 78,6, tłuszcze [g]: 72,5, NKT [g]: 14,8, węglowodany [g]: 282,0, cukry proste [g]: 60,4, błonnik [g]: 21,2, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2234,1 białko [g]: 86,2, tłuszcze [g]: 83,8, NKT [g]: 15,2, węglowodany [g]: 299,2, cukry proste [g]: 49,4, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,9

30.06.2024, 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)
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 ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszen - 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 ogórek zielony – 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 (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: arbuz – 100g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: mus jabłkowy – 100g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: arbuz – 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) śledź z cebulą – 50g (RYB) pasta twarogowa z pomidorami – 30g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) śledź z cebulą – 50g (RYB) pasta twarogowa z pomidorami – 30g (MLE) sałata – 20g 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]: 1873,9 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 54,0, NKT [g]: 9,4, węglowodany [g]: 275,4, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 25,4, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1827,9 białko [g]: 80,1, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 9,3, węglowodany [g]: 269,1, cukry proste [g]: 36,6, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1827,9 białko [g]: 80,1, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 9,3, węglowodany [g]: 269,1, cukry proste [g]: 36,6, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1827,9 białko [g]: 80,1, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 9,3, węglowodany [g]: 269,1, cukry proste [g]: 36,6, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1827,9 białko [g]: 80,1, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 9,3, węglowodany [g]: 269,1, cukry proste [g]: 36,6, błonnik [g]: 24,2, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2028,6 białko [g]: 87,2, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 8,8, węglowodany [g]: 297,6, cukry proste [g]: 38,0, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 5,5