

11.07.2024, 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 biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa - 30g (MLE) rukola - 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa - 30g (MLE) rukola - 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa - 30g (MLE) rukola - 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa - 30g (MLE) rukola - 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa - 30g (MLE) rukola - 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa - 30g (MLE) rukola - 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g biały sos z brokułami - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (MLE)	zupa marchwiowo-ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g biały sos z brokułami - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (MLE)	zupa marchwiowo-ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g biały sos z brokułami - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (MLE)	zupa marchwiowo-ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g biały sos z brokułami - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (MLE)	Zblendowane: zupa marchwiowo-ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany - 100g biały sos z brokułami - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (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 surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny - 100g (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
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), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1970,7 białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 59,7, NKT [g]: 9,3, węglowodany [g]: 275,0, cukry proste [g]: 31,4, błonnik [g]: 24,3, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1992,1 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 9,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 30,2, błonnik [g]: 19,6, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1912,6 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 50,1, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 276,1, cukry proste [g]: 30,2, błonnik [g]: 19,5, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1912,6 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 50,1, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 276,1, cukry proste [g]: 30,2, błonnik [g]: 19,5, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1992,1 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 9,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 30,2, błonnik [g]: 19,6, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2131,2 białko [g]: 101,5, tłuszcze [g]: 66,9, NKT [g]: 8,6, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 27,9, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 5,6

12.07.2024, 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 sałata – 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 sałata – 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 sałata – 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 sałata – 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 sałata – 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 sałata – 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) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany z dodatkiem masła – 150g (MLE) 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) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany z dodatkiem masła – 150g (MLE) 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) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany z dodatkiem masła – 150g (MLE) 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) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany z dodatkiem masła – 150g (MLE) 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) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) rukola – 20g 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) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2125,5 białko [g]: 88,3, tłuszcze [g]: 69,8, NKT [g]: 16,5, węglowodany [g]: 300,3, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 19,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1998,3 białko [g]: 91,1, tłuszcze [g]: 51,3, NKT [g]: 9,1, węglowodany [g]: 306,6, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1916,0 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]: 42,7, NKT [g]: 6,4, węglowodany [g]: 306,7, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1916,0 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]: 42,7, NKT [g]: 6,4, węglowodany [g]: 306,7, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1998,3 białko [g]: 91,1, tłuszcze [g]: 51,3, NKT [g]: 9,1, węglowodany [g]: 306,6, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2319,2 białko [g]: 96,1, tłuszcze [g]: 76,9, NKT [g]: 15,0, węglowodany [g]: 327,6, cukry proste [g]: 36,5, błonnik [g]: 34,4, sól [g]: 20,7

13.07.2024, 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 Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) 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 (SOJ, SEL) 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) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) 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

14.06.2024, 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 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
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]: 2169,8 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 80,2, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 283,3, cukry proste [g]: 42,4 błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 5,5

15.07.2024, 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) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pasta z grochu – 30g ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pasta z grochu – 30g 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 gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: warzywa pieczone (brokuł, kalafior, marchew) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: warzywa pieczone (brokuł, kalafior, marchew) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: warzywa pieczone (brokuł, kalafior, marchew) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: warzywa pieczone (brokuł, kalafior, marchew) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: warzywa pieczone (brokuł, kalafior, marchew) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: warzywa pieczone (brokuł, kalafior, marchew) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) śledź z cebulą, ogórkiem kiszonym i jabłkiem – 80g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) 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, ogórkiem kiszonym i jabłkiem – 80g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1966,5 białko [g]: 87,0, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 9,7, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1924,5 białko [g]: 88,1, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 284,6, cukry proste [g]: 36,3, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1924,5 białko [g]: 88,1, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 284,6, cukry proste [g]: 36,3, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1924,5 białko [g]: 88,1, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 284,6, cukry proste [g]: 36,3, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1924,5 białko [g]: 88,1, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 284,6, cukry proste [g]: 36,3, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2102,7 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 64,4, NKT [g]: 7,8, węglowodany [g]: 303,0, cukry proste [g]: 25,8, błonnik [g]: 32,1, sól [g]: 6,7

16.07.2024, 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 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 Podwieczerek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: galaretka z owocami – 200g	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 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 Podwieczerek: jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2077,6 białko [g]: 98,3, tłuszcze [g]: 67,5, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 282,8, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1956,1 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 53,6, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 284,3, cukry proste [g]: 42,0, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1956,1 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 53,6, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 284,3, cukry proste [g]: 42,0, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1956,1 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 53,6, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 284,3, cukry proste [g]: 42,0, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1956,1 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 53,6, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 284,3, cukry proste [g]: 42,0, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2282,4 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 76,9, NKT [g]: 18,1, węglowodany [g]: 304,6, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 32,7, sól [g]: 6,5

17.07.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) miód – 25g ogórek kwaszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) miód – 25g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) miód – 25g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) miód – 25g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) miód – 25g 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) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) 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 w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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
serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2020,6 białko [g]: 73,6, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 311,0, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1971,2 białko [g]: 78,5, tłuszcze [g]: 49,8, NKT [g]: 8,2, węglowodany [g]: 312,9, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1971,2 białko [g]: 78,5, tłuszcze [g]: 49,8, NKT [g]: 8,2, węglowodany [g]: 312,9, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1971,2 białko [g]: 78,5, tłuszcze [g]: 49,8, NKT [g]: 8,2, węglowodany [g]: 312,9, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1971,2 białko [g]: 78,5, tłuszcze [g]: 49,8, NKT [g]: 8,2, węglowodany [g]: 312,9, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 3,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2156,8 białko [g]: 80,3, tłuszcze [g]: 64,7, NKT [g]: 7,9, węglowodany [g]: 329,0, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 31,9, sól [g]: 5,3

18.07.2024, 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 biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka z brokułem, ciecierzycą, pomidorem, koperkiem i serem feta – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata z jogurtem naturalnym – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata z jogurtem naturalnym – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata z jogurtem naturalnym – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 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) szynka biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata 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: twarożek z brzoskwiniami – 100g (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 pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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
serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	serek homogenizowany waniliowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	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	wartość energetyczna [kcal]: 1988,2 białko [g]: 104,3, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 20,0, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 1988,2 białko [g]: 104,3, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 20,0, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 1988,2 białko [g]: 104,3, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 20,0, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 1988,2 białko [g]: 104,3, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 20,0, sól [g]: 4,2	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

19.07.2024, 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 pszenno-żytni - 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 - 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 - 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 pszenno-żytni - 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 podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
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 Podwieczorek: budyń czekoladowy na mleku – 150g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze szpinakiem i masłem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maśle – 150ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze szpinakiem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maśle – 150ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze szpinakiem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maśle – 150ml (MLE)	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze szpinakiem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maśle – 150ml (MLE)	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 Podwieczorek: budyń czekoladowy na mleku b/c – 150g (MLE)
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 pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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
serek wiejski – 200g (MLE)	serek wiejski – 200g (MLE)	serek wiejski – 200g (MLE)	serek wiejski – 200g (MLE)	serek wiejski – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1905,3 białko [g]: 76,2, tłuszcze [g]: 55,6, NKT [g]: 10,3, węglowodany [g]: 288,7, cukry proste [g]: 46,3, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1986,1 białko [g]: 75,2, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 17,6, węglowodany [g]: 287,7, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 38,3, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1986,1 białko [g]: 75,2, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 17,6, węglowodany [g]: 287,7, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 38,3, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1986,1 białko [g]: 75,2, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 17,6, węglowodany [g]: 287,7, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 38,3, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1986,1 białko [g]: 75,2, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 17,6, węglowodany [g]: 287,7, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 38,3, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2065,3 białko [g]: 76,2, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 8,4, węglowodany [g]: 313,2, cukry proste [g]: 40,1, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 5,1

20.07.2024, 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 Biesiadna - 40g (SOJ, SEL) dżem - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 40g (SOJ, SEL) dżem - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 40g (SOJ, SEL) dżem - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 40g (SOJ, SEL) dżem - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 40g (SOJ, SEL) 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 Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) 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 łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	Zblendowane: zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem - 150g kompot z suszu aronii 250ml Podwieczerek: banan - 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 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]: 2138,6 białko [g]: 82,2, tłuszcze [g]: 78,2, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 288,8, cukry proste [g]: 70,1, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2160,0 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 290,1, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2160,0 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 290,1, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2160,0 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 290,1, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2160,0 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 290,1, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2274,9 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 83,5, NKT [g]: 15,5, węglowodany [g]: 306,9, cukry proste [g]: 57,0, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 5,9