

01.09.2024, 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 biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka z ogórkiem zielonym, kukurydzą, groszkiem zielonym i soczewicą czerwoną z sosem jogurtowo-majonezowym – 100g (MLE, GOR, JAJ) kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata z jogurtem greckim – 50g (MLE) kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata z jogurtem greckim – 50g (MLE) kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata z jogurtem greckim – 50g (MLE) kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata z jogurtem greckim – 50g (MLE) kakao na mleku 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) sałatka z ogórkiem zielonym, kukurydzą, groszkiem zielonym i soczewicą czerwoną z sosem jogurtowo-majonezowym – 100g (MLE, GOR, JAJ) kakao na mleku b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
serek homogenizowany naturalny – 100g (MLE)	serek homogenizowany naturalny – 100g (MLE)	serek homogenizowany naturalny – 100g (MLE)	serek homogenizowany naturalny – 100g (MLE)	serek homogenizowany naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2215,5 białko [g]: 123,5, tłuszcze [g]: 75,6, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 275,2, cukry proste [g]: 33,2, błonnik [g]: 30,5, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2244,1 białko [g]: 133,3, tłuszcze [g]: 71,3, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 288,3, cukry proste [g]: 33,3, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2244,1 białko [g]: 133,3, tłuszcze [g]: 71,3, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 288,3, cukry proste [g]: 33,3, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2244,1 białko [g]: 133,3, tłuszcze [g]: 71,3, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 288,3, cukry proste [g]: 33,3, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2244,1 białko [g]: 133,3, tłuszcze [g]: 71,3, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 288,3, cukry proste [g]: 33,3, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2377,5 białko [g]: 118,6, tłuszcze [g]: 83,4, NKT [g]: 12,3, węglowodany [g]: 306,5, cukry proste [g]: 27,7, błonnik [g]: 37,1, sól [g]: 6,4

02.09.2024, 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) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzdokiewka – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) 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) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzdokiewka – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku - 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym – 150g (MLE) kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym – 150g (MLE) kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym – 150g (MLE) kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym – 150g (MLE) kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym – 150g (MLE) kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku - 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym – 150g (MLE) kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> shake bananowy – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2189,9 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 63,2, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 329,3, cukry proste [g]: 55,0, błonnik [g]: 35,8, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2251,0 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 73,8, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 312,5, cukry proste [g]: 51,4, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2251,0 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 73,8, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 312,5, cukry proste [g]: 51,4, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2251,0 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 73,8, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 312,5, cukry proste [g]: 51,4, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2251,0 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 73,8, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 312,5, cukry proste [g]: 51,4, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2246,7 białko [g]: 100,8, tłuszcze [g]: 68,4, NKT [g]: 13,4, węglowodany [g]: 327,0, cukry proste [g]: 40,0, błonnik [g]: 40,3, sól [g]: 6,0

03.09.2024, wtorek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (RYB, MLE) mix sałat z sosem ziołowym (z olejem) – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (RYB, MLE) mix sałat z sosem ziołowym (z olejem) – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (RYB, MLE) mix sałat z sosem ziołowym (z olejem) – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (RYB, MLE) mix sałat z sosem ziołowym (z olejem) – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (RYB, MLE) mix sałat z sosem ziołowym (z olejem) – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (RYB, MLE) mix sałat z sosem ziołowym (z olejem) – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g mizeria z jogurtem greckim – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g mizeria z jogurtem greckim – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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), szynkowa-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2020,3 białko [g]: 84,8, tłuszcze [g]: 65,6, NKT [g]: 10,0, węglowodany [g]: 284,5, cukry proste [g]: 20,6, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 3,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2071,9 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 65,7, NKT [g]: 10,0, węglowodany [g]: 290,7, cukry proste [g]: 20,7, błonnik [g]: 19,6, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2071,9 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 65,7, NKT [g]: 10,0, węglowodany [g]: 290,7, cukry proste [g]: 20,7, błonnik [g]: 19,6, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2071,9 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 65,7, NKT [g]: 10,0, węglowodany [g]: 290,7, cukry proste [g]: 20,7, błonnik [g]: 19,6, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2071,9 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 65,7, NKT [g]: 10,0, węglowodany [g]: 290,7, cukry proste [g]: 20,7, błonnik [g]: 19,6, sól [g]: 3,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2128,4 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 70,4, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 293,4, cukry proste [g]: 21,7, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,6

04.09.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa wiosenna z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa pieczona na parze z cebulą i jabłkiem – 100g (JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa wiosenna z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa pieczona na parze z cebulą i jabłkiem – 100g (JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śmietankowy – 30g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śmietankowy – 30g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śmietankowy – 30g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śmietankowy – 30g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2291,2 białko [g]: 118,0, tłuszcze [g]: 85,9, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 274,9, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 115,5, tłuszcze [g]: 70,7, NKT [g]: 20,1, węglowodany [g]: 281,7, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 24,6, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 115,5, tłuszcze [g]: 70,7, NKT [g]: 20,1, węglowodany [g]: 281,7, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 24,6, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 115,5, tłuszcze [g]: 70,7, NKT [g]: 20,1, węglowodany [g]: 281,7, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 24,6, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 115,5, tłuszcze [g]: 70,7, NKT [g]: 20,1, węglowodany [g]: 281,7, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 24,6, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2330,4 białko [g]: 124,4, tłuszcze [g]: 90,4, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 270,3, cukry proste [g]: 24,8, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 7,2

## 05.09.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa - 30g (MLE) sałata - 10g 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) sałata - 10g 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) sałata - 10g 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) sałata - 10g 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) sałata - 10g 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) sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana - 100g sos własny - 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem - 150g kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretką z owocami - 200g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana - 100g sos własny - 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem - 150g kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretką z owocami - 200g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana - 100g sos własny - 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem - 150g kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretką z owocami - 200g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana - 100g sos własny - 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem - 150g kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretką z owocami - 200g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana - 100g sos własny - 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem - 150g kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretką z owocami - 200g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana - 100g sos własny - 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jogurt naturalny - 100g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) ogórek kiszony - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt naturalny pitny - 200ml (MLE)	jogurt naturalny pitny - 200ml (MLE)	jogurt naturalny pitny - 200ml (MLE)	jogurt naturalny pitny - 200ml (MLE)	jogurt naturalny pitny - 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2065,5 białko [g]: 76,5, tłuszcze [g]: 76,4, NKT [g]: 15,0, węglowodany [g]: 257,8, cukry proste [g]: 49,0, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1893,7 białko [g]: 82,3, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 263,2, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1893,7 białko [g]: 82,3, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 263,2, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1893,7 białko [g]: 82,3, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 263,2, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1893,7 białko [g]: 82,3, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 263,2, cukry proste [g]: 41,0, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2148,4 białko [g]: 86,1, tłuszcze [g]: 83,5, NKT [g]: 14,2, węglowodany [g]: 276,8, cukry proste [g]: 36,6, błonnik [g]: 35,5, sól [g]: 7,1

06.09.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet rybny (miruna) smażony – 100g (RYB) sos koperkowy– 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty kiszanej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet rybny (miruna) smażony – 100g (RYB) sos koperkowy– 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty kiszanej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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), szynkowa-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1974,9 białko [g]: 91,9, tłuszcze [g]: 61,5, NKT [g]: 10,0, węglowodany [g]: 277,0, cukry proste [g]: 21,1, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2023,4 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 10,0, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 29,5, błonnik [g]: 25,0, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1909,7 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 48,7, NKT [g]: 7,6, węglowodany [g]: 284,5, cukry proste [g]: 29,3, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 3,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1909,7 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 48,7, NKT [g]: 7,6, węglowodany [g]: 284,5, cukry proste [g]: 29,3, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 3,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2023,4 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 10,0, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 29,5, błonnik [g]: 25,0, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2169,2 białko [g]: 97,8, tłuszcze [g]: 74,2, NKT [g]: 12,9, węglowodany [g]: 293,8, cukry proste [g]: 23,9, błonnik [g]: 32,7, sól [g]: 7,1

07.09.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) surówka z pomidorów z koperkiem (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) surówka z pomidorów z koperkiem (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) surówka z pomidorów z koperkiem (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) surówka z pomidorów z koperkiem (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) surówka z pomidorów z koperkiem (z olejem) – 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) surówka z pomidorów z koperkiem (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z kapustą - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g ogórek kiszony – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko – 180g	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 100g	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 100g	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 100g	Zblendowane: zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone – 100g	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z kapustą - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g ogórek kiszony – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko – 180g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) dżem – 25g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) dżem – 25g pomidor – 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) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
kefir naturalny – 200ml (MLE)	kefir naturalny – 200ml (MLE)	kefir naturalny – 200ml (MLE)	kefir naturalny – 200ml (MLE)	kefir naturalny – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1960,3 białko [g]: 71,3, tłuszcze [g]: 61,5, NKT [g]: 13,6, węglowodany [g]: 281,0, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 6,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2016,8 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 275,8, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2016,8 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 275,8, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2016,8 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 275,8, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2016,8 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 275,8, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1956,0 białko [g]: 74,6, tłuszcze [g]: 67,8, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 276,6, cukry proste [g]: 26,7, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 8,0

08.09.2024, niedziela

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> arbuz – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> banan – 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> j banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> arbuz – 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta 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
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2009,0 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 283,4, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2030,7 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,5, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2030,7 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,5, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2030,7 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,5, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2030,7 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,5, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2202,1 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 68,4, NKT [g]: 9,1, węglowodany [g]: 309,0, cukry proste [g]: 36,9, błonnik [g]: 32,77, sól [g]: 5,4



09.09.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka Biesiadna – 20g (SOJ, SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z ogórkiem kiszonym i cebulą – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka Biesiadna – 20g (SOJ, SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka Biesiadna – 20g (SOJ, SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka Biesiadna – 20g (SOJ, SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka Biesiadna – 20g (SOJ, SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka Biesiadna – 20g (SOJ, SEL) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z ogórkiem kiszonym i cebulą – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopočka-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa owocowa z makaronem – 350ml (GLU) kotlet wieprzowy pieczony – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g mizeria z jogurtem greckim – 150g (MLE) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)	zupa owocowa z makaronem – 350ml (GLU) pulpet wieprzowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)	zupa owocowa z makaronem – 350ml (GLU) pulpet wieprzowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)	zupa owocowa z makaronem – 350ml (GLU) pulpet wieprzowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa owocowa z makaronem – 350ml (GLU) pulpet wieprzowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)	zupa grysikowa – 350ml (GLU) kotlet wieprzowy pieczony – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g mizeria z jogurtem greckim – 150g (MLE) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (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
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2047,6 białko [g]: 82,6, tłuszcze [g]: 61,3, NKT [g]: 11,5, węglowodany [g]: 303,3, cukry proste [g]: 36,5, błonnik [g]: 24,1, sól [g]: 6,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1904,7 białko [g]: 76,8, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 263,3, cukry proste [g]: 34,5, błonnik [g]: 20,1, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1904,7 białko [g]: 76,8, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 263,3, cukry proste [g]: 34,5, błonnik [g]: 20,1, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1904,7 białko [g]: 76,8, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 263,3, cukry proste [g]: 34,5, błonnik [g]: 20,1, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1904,7 białko [g]: 76,8, tłuszcze [g]: 65,0, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 263,3, cukry proste [g]: 34,5, błonnik [g]: 20,1, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2075,3 białko [g]: 92,5, tłuszcze [g]: 68,1, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 288,0, cukry proste [g]: 30,2, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 8,0

10.09.2024, 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) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), kukurydzą, groszkiem i ogórkiem konserwowym – 80g (RYB) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), kukurydzą, groszkiem i ogórkiem konserwowym – 80g (RYB) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa szpinakowa z ciecierzycą i kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (kalafior, brokuł, marchew) – 150g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (kalafior, brokuł, marchew) – 150g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (kalafior, brokuł, marchew) – 150g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (kalafior, brokuł, marchew) – 150g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	Zblendowane: zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (kalafior, brokuł, marchew) – 150g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)	zupa szpinakowa z ciecierzycą i kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-truskawkowy – 50g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (kalafior, brokuł, marchew) – 150g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
serek naturalny – 100g (MLE)	serek naturalny – 100g (MLE)	serek naturalny – 100g (MLE)	serek naturalny – 100g (MLE)	serek naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2181,0 białko [g]: 102,9, tłuszcze [g]: 69,6, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 288,2 cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2129,4 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 295,3, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2124,3 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 290,4, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2124,3 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 290,4, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2124,3 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 290,4, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2113,5 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 76,2, NKT [g]: 20,3, węglowodany [g]: 276,6, cukry proste [g]: 32,1, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 5,8