

11.08.2024, 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 pszenno-żytni - 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 - 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 - 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 pszenno-żytni - 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) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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
jogurt truskawkowy pitny – 200ml (MLE)	jogurt truskawkowy pitny – 200ml (MLE)	jogurt truskawkowy pitny – 200ml (MLE)	jogurt truskawkowy pitny – 200ml (MLE)	jogurt truskawkowy pitny – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2272,6 białko [g]: 121,9, tłuszcze [g]: 78,3, NKT [g]: 14,3, węglowodany [g]: 285,4, cukry proste [g]: 38,5, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 2301,2 białko [g]: 131,7, tłuszcze [g]: 74,0 NKT [g]: 14,9, węglowodany [g]: 298,4, cukry proste [g]: 38,1, błonnik [g]: 25,0, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 2301,2 białko [g]: 131,7, tłuszcze [g]: 74,0 NKT [g]: 14,9, węglowodany [g]: 298,4, cukry proste [g]: 38,1, błonnik [g]: 25,0, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 2301,2 białko [g]: 131,7, tłuszcze [g]: 74,0 NKT [g]: 14,9, węglowodany [g]: 298,4, cukry proste [g]: 38,1, błonnik [g]: 25,0, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 2301,2 białko [g]: 131,7, tłuszcze [g]: 74,0 NKT [g]: 14,9, węglowodany [g]: 298,4, cukry proste [g]: 38,1, błonnik [g]: 25,0, sól [g]: 5,5	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

12.08.2024, 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) rzodkiewka – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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) rzodkiewka – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku - 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g cukinia gotowana – 150g kompot owocowy - 250ml Podwieczorek: 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 cukinia gotowana – 150g kompot owocowy - 250ml Podwieczorek: 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 cukinia gotowana – 150g kompot owocowy - 250ml Podwieczorek: 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 cukinia gotowana – 150g kompot owocowy - 250ml Podwieczorek: 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 cukinia gotowana – 150g kompot owocowy - 250ml Podwieczorek: shake bananowy – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku - 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g cukinia gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: 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 pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa Staropolska – 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 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
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]: 2273,9 białko [g]: 112,1, tłuszcze [g]:87,7 NKT [g]: 27,2, węglowodany [g]: 272,8, cukry proste [g]: 30,0, błonnik [g]: 30,3, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2348,4 białko [g]: 121,8, tłuszcze [g]: 82,1, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 284,0, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2348,4 białko [g]: 121,8, tłuszcze [g]: 82,1, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 284,0, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2348,4 białko [g]: 121,8, tłuszcze [g]: 82,1, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 284,0, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2348,4 białko [g]: 121,8, tłuszcze [g]: 82,1, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 284,0, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2236,8 białko [g]: 97,1, tłuszcze [g]: 77,6, NKT [g]: 14,6, węglowodany [g]: 305,3, cukry proste [g]: 26,3, błonnik [g]: 36,1, sól [g]: 5,7

13.08.2024, 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 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) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-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) 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa - 60g (SOJ, MLE) rzodkiew biała - 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 pszenny - 120g (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	Zblendowane: 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) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa - 60g (SOJ, MLE) rzodkiew biała - 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), szynkowa-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1976,6 białko [g]: 90,1, tłuszcze [g]: 48,1, NKT [g]: 7,9, węglowodany [g]: 310,6, cukry proste [g]: 26,0, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1998,0 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 7,9, węglowodany [g]: 311,8, cukry proste [g]: 24,8, błonnik [g]: 25,1, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1998,0 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 7,9, węglowodany [g]: 311,8, cukry proste [g]: 24,8, błonnik [g]: 25,1, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1998,0 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 7,9, węglowodany [g]: 311,8, cukry proste [g]: 24,8, błonnik [g]: 25,1, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1998,0 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 7,9, węglowodany [g]: 311,8, cukry proste [g]: 24,8, błonnik [g]: 25,1, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2169,8 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 55,6, NKT [g]: 7,4, węglowodany [g]: 336,1, cukry proste [g]: 22,3, błonnik [g]: 35,0, sól [g]: 5,8

14.08.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa 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) 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 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 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 Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (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
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2264,6 białko [g]: 123,7, tłuszcze [g]: 92,8, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 249,3, cukry proste [g]: 30,2, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1978,6 białko [g]: 107,0, tłuszcze [g]: 57,7, NKT [g]: 11,9, węglowodany [g]: 272,8, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1978,6 białko [g]: 107,0, tłuszcze [g]: 57,7, NKT [g]: 11,9, węglowodany [g]: 272,8, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1978,6 białko [g]: 107,0, tłuszcze [g]: 57,7, NKT [g]: 11,9, węglowodany [g]: 272,8, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1978,6 białko [g]: 107,0, tłuszcze [g]: 57,7, NKT [g]: 11,9, węglowodany [g]: 272,8, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2455,3 białko [g]: 132,0, tłuszcze [g]: 94,4 NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 274,2, cukry proste [g]: 21,0, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 7,5

15.08.2024, 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) 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) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty-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 - 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: jogurt naturalny - 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
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
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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
Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

16.08.2024, 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 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) 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 grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet rybny (miruna) smażony – 100g (RYB) sos koperkowy– 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 kiszonej z marchewką i natką pietruszki (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 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
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), szynkowa-20g, sałata-10g
Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

17.08.2024, 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) 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) 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 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: jabłko – 180g
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) 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
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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
Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

18.08.2024, 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) 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) II śniadanie: chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: arbuz – 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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
Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

19.08.2024, 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) 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 pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), soppocka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)
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 pszenny - 120g (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	Zblendowane: 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) 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
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
Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

20.08.2024, 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 pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa szpinakowa z 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 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
Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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