

21.07.2024, 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 – 60g (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 – 60g (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 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 |
| jogurt pitny jagodowy – 200ml (MLE) | jogurt pitny jagodowy – 200ml (MLE) | jogurt pitny jagodowy – 200ml (MLE) | jogurt pitny jagodowy – 200ml (MLE) | jogurt pitny jagodowy – 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 |

22.07.2024, poniedziałek

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|--|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 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) 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 drobiowy 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 drobiowy 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 drobiowy 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 drobiowy 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 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 |
| wafle ryżowe – 20g | wafle ryżowe – 20g | wafle ryżowe – 20g | wafle ryżowe – 20g | wafle ryżowe – 20g | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g |
| Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2160,0 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 79,7 NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 281,9, cukry proste [g]: 27,3, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 4,5 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2234,5 białko [g]: 112,0, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 284,7, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 4,7 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2234,5 białko [g]: 112,0, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 284,7, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 4,7 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2234,5 białko [g]: 112,0, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 284,7, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 4,7 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2234,5 białko [g]: 112,0, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 284,7, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 4,7 | 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 |

23.07.2024, wtorek

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|---|--|--|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta 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: jabłko - 180g | 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: jabłko pieczone - 180g | 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: jabłko pieczone - 180g | 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: jabłko pieczone - 180g | 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: jabłko pieczone - 180g | 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: jabłko - 180g |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa - 60g (SOJ, MLE) 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 |
| serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE) | serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE) | serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE) | serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE) | serek homogenizowany truskawkowy - 100g (MLE) | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g |
| Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1987,6 białko [g]: 82,5, tłuszcze [g]: 51,4, NKT [g]: 6,5, węglowodany [g]: 313,2, cukry proste [g]: 53,4, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 4,1 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1966,3 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 306,3, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1966,3 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 306,3, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1966,3 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 306,3, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1966,3 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 6,3, węglowodany [g]: 306,3, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2034,8 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 56,3, NKT [g]: 6,0, węglowodany [g]: 308,9, cukry proste [g]: 38,5, błonnik [g]: 33,9, sól [g]: 5,4 |

24.07.2024, środa

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|--|---|---|---|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta 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 |
| 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, pomidor-20g |
| Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2282,2 białko [g]: 122,3, tłuszcze [g]: 92,3, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 253,9, cukry proste [g]: 20,6, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 6,1 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1996,2 białko [g]: 105,6, tłuszcze [g]: 57,2, NKT [g]: 11,9, węglowodany [g]: 277,4, cukry proste [g]: 27,2, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,0 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1996,2 białko [g]: 105,6, tłuszcze [g]: 57,2, NKT [g]: 11,9, węglowodany [g]: 277,4, cukry proste [g]: 27,2, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,0 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1996,2 białko [g]: 105,6, tłuszcze [g]: 57,2, NKT [g]: 11,9, węglowodany [g]: 277,4, cukry proste [g]: 27,2, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,0 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1996,2 białko [g]: 105,6, tłuszcze [g]: 57,2, NKT [g]: 11,9, węglowodany [g]: 277,4, cukry proste [g]: 27,2, błonnik [g]: 25,5, 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 |

25.07.2024, czwartek

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|---|---|---|---|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) | chleb pszenno-żytni - 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 - 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 - 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 pszenno-żytni - 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 podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek |
| 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 Podwieczorek: arbuz – 150g | 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 Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g | 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 Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g | 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 Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g | 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 Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g | 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 Podwieczorek: arbuz – 150g |
| 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 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) 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]: 1933,3 białko [g]: 75,0, tłuszcze [g]: 76,4, NKT [g]: 15,0, węglowodany [g]: 251,5, cukry proste [g]: 42,1, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 5,5 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1904,1 białko [g]: 80,7, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 259,1, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 30,5, sól [g]: 5,4 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1904,1 białko [g]: 80,7, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 259,1, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 30,5, sól [g]: 5,4 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1904,1 białko [g]: 80,7, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 259,1, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 30,5, sól [g]: 5,4 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1904,1 białko [g]: 80,7, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 259,1, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 30,5, sól [g]: 5,4 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2127,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 83,5, NKT [g]: 14,2, węglowodany [g]: 278,8, cukry proste [g]: 39,6, błonnik [g]: 35,9, sól [g]: 7,0 |

26.07.2024, piątek

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|---|--|--|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) | chleb pszenno-żytni - 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 - 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 pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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 kiszanej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot z suszu aronii - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ) | 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: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ) | 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: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ) | 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: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ) | 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: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ) | 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 Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta pomidorowa z bazylią i serem feta – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml | Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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 pomidorowa z bazylią i serem feta – 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]: 1987,2 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 65,7, NKT [g]: 12,7, węglowodany [g]: 275,2, cukry proste [g]: 22,9, błonnik [g]: 27,8, sól [g]: 5,5 | 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 |

27.07.2024, sobota

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|---|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) 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 podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek |
| 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 Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE) | 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 Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE) | 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 Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE) | 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 Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE) | 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 Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE) | 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 Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE) |
| 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 |
| 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), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g |
| Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1946,3 białko [g]: 70,6, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 280,3, cukry proste [g]: 38,7, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 6,6 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2002,8 białko [g]: 85,6, tłuszcze [g]: 67,9, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 275,1, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 4,6 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2002,8 białko [g]: 85,6, tłuszcze [g]: 67,9, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 275,1, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 4,6 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2002,8 białko [g]: 85,6, tłuszcze [g]: 67,9, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 275,1, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 4,6 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2002,8 białko [g]: 85,6, tłuszcze [g]: 67,9, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 275,1, cukry proste [g]: 32,8, 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 |

28.07.2024, 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 |

29.07.2024, poniedziałek

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|--|--|--|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) 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) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopočka-20g, pomidor-20g |
| Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek |
| zupa 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 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 |
| 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 |

30.07.2024, wtorek

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|--|--|--|--|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) ogórek zielony – 20g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 20g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 20g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 20g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 20g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) | chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) ogórek zielony – 20g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g |
| Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek |
| zupa 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 |
| jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE) | jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE) | jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE) | jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE) | jogurt brzoskwinowy – 100ml (MLE) | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, sałata-10g |
| Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2260,1 białko [g]: 99,3, tłuszcze [g]: 79,6, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 289,5, cukry proste [g]: 38,5, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 3,9 | 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]: 2192,6 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 86,2, NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 278,5, cukry proste [g]: 34,5, błonnik [g]: 34,2, sól [g]: 5,3 |

31.07.2024, środa

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|--|---|--|--|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), kukurydzą i groszkiem – 80g (RYB) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g 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 i groszkiem – 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 podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek |
| zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 100g | zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 100g | zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 100g | zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 100g | Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 100g | zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczorek: kefir – 200ml (MLE) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) dżem – 25g ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 40g (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 – 40g (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 – 40g (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 – 40g (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 – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml |
| Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny |
| jogurt naturalny – 100ml (MLE) | jogurt naturalny – 100ml (MLE) | jogurt naturalny – 100ml (MLE) | jogurt naturalny – 100ml (MLE) | jogurt naturalny – 100ml (MLE) | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, sałata-10g |
| Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1995,7 białko [g]: 89,4, tłuszcze [g]: 62,9, NKT [g]: 12,6, węglowodany [g]: 284,8, cukry proste [g]: 49,5, błonnik [g]: 33,8, sól [g]: 4,5 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1984,9 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 14,1, węglowodany [g]: 273,6, cukry proste [g]: 49,8, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 5,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1984,9 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 14,1, węglowodany [g]: 273,6, cukry proste [g]: 49,8, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 5,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1984,9 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 14,1, węglowodany [g]: 273,6, cukry proste [g]: 49,8, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 5,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1984,9 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 66,0, NKT [g]: 14,1, węglowodany [g]: 273,6, cukry proste [g]: 49,8, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 5,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2154,1 białko [g]: 93,8, tłuszcze [g]: 69,5, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 307,6, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 38,8, sól [g]: 5,9 |