

11.09.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa pieczarkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pieczarkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g biały sos z brokułami – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jogurt naturalny – 100g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z koperkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z koperkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (MLE, JAJ) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	Zblendowane: biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1985,7 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 60,1, NKT [g]: 9,4, węglowodany [g]: 279,3, cukry proste [g]: 32,9, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 4,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2007,1 białko [g]: 100,7, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 9,4, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 24,3, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1927,6 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 7,6, węglowodany [g]: 280,4, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1927,6 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 7,6, węglowodany [g]: 280,4, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2007,1 białko [g]: 100,7, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 9,4, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 24,3, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2146,2 białko [g]: 103,2, tłuszcze [g]: 67,3, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 299,5, cukry proste [g]: 29,4, błonnik [g]: 33,4, sól [g]: 5,5

12.09.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka z brokułem, ciecierzycą, pomidorem, koperkiem i serem feta – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata z jogurtem naturalnym – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata z jogurtem naturalnym – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata z jogurtem naturalnym – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata z jogurtem naturalnym – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka z brokułem, ciecierzycą, pomidorem, koperkiem i serem feta – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym, rzodkiewką i koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym, rzodkiewką i koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	jogurt naturalny – 100g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2033,3 białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 11,5, węglowodany [g]: 285,8, cukry proste [g]: 32,4, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1988,2 białko [g]: 104,3, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 20,0, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1988,2 białko [g]: 104,3, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 20,0, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1988,2 białko [g]: 104,3, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 20,0, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1992,1 białko [g]: 106,7, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 11,7, węglowodany [g]: 274,1, cukry proste [g]: 28,2, błonnik [g]: 19,5, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2215,3 białko [g]: 115,2, tłuszcze [g]: 66,6, NKT [g]: 9,3, węglowodany [g]: 304,4, cukry proste [g]: 33,4, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,5

13.09.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)	zupa barszcz czerwony z botwiną z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> ryż na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem – 100g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2125,5 białko [g]: 88,3, tłuszcze [g]: 69,8, NKT [g]: 16,5, węglowodany [g]: 300,3, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 19,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1998,3 białko [g]: 91,1, tłuszcze [g]: 51,3, NKT [g]: 9,1, węglowodany [g]: 306,6, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1916,0 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]: 42,7, NKT [g]: 6,4, węglowodany [g]: 306,7, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 3,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1916,0 białko [g]: 89,6, tłuszcze [g]: 42,7, NKT [g]: 6,4, węglowodany [g]: 306,7, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 3,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1998,3 białko [g]: 91,1, tłuszcze [g]: 51,3, NKT [g]: 9,1, węglowodany [g]: 306,6, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2319,2 białko [g]: 96,1, tłuszcze [g]: 76,9, NKT [g]: 15,0, węglowodany [g]: 327,6, cukry proste [g]: 36,5, błonnik [g]: 34,4, sól [g]: 20,7

14.09.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) kalafior gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> śliwka - 100g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) marchew gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) marchew gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) marchew gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) marchew gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko pieczone - 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) kalafior gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jabłko - 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g rzodkiew biała - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 50g (MLE) dżem - 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi - 80g (MLE) rzodkiew biała - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2008,3 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 15,0, węglowodany [g]: 265,8, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 4,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2079,6 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 282,2, cukry proste [g]: 63,4, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2079,6 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 282,2, cukry proste [g]: 63,4, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2079,6 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 282,2, cukry proste [g]: 63,4, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2079,6 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 282,2, cukry proste [g]: 63,4, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2201,1 białko [g]: 93,4, tłuszcze [g]: 80,7, NKT [g]: 14,5, węglowodany [g]: 291,5, cukry proste [g]: 45,2, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 5,5

15.09.2024, niedziela

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 40g (SOJ, SEL) dżem - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 40g (SOJ, SEL) dżem - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 40g (SOJ, SEL) dżem - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 40g (SOJ, SEL) dżem - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 40g (SOJ, SEL) dżem - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	Zblendowane: zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatką z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan - 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) roszponka - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2138,6 białko [g]: 82,2, tłuszcze [g]: 78,2, NKT [g]: 17,4, węglowodany [g]: 288,8, cukry proste [g]: 70,1, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2160,0 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 290,1, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2160,0 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 290,1, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2160,0 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 290,1, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2160,0 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 290,1, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 20,3, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2274,9 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 83,5, NKT [g]: 15,5, węglowodany [g]: 306,9, cukry proste [g]: 57,0, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 5,9

16.09.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pasta z grochu – 30g ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pasta z grochu – 30g ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczerek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g sos jogurtowo-ziółowy – 25g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) śledź z cebulą, ogórkiem kiszonym i jabłkiem – 80g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) śledź z cebulą, ogórkiem kiszonym i jabłkiem – 80g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	jogurt truskawkowy – 100g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1966,5 białko [g]: 87,0, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 9,7, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1924,5 białko [g]: 88,1, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 284,6, cukry proste [g]: 36,3, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1924,5 białko [g]: 88,1, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 284,6, cukry proste [g]: 36,3, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1924,5 białko [g]: 88,1, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 8,7, węglowodany [g]: 284,6, cukry proste [g]: 36,3, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1926,9 białko [g]: 89,2, tłuszcze [g]: 53,6, NKT [g]: 8,8, węglowodany [g]: 282,6, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 21,3, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2102,7 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 64,4, NKT [g]: 7,8, węglowodany [g]: 303,0, cukry proste [g]: 25,8, błonnik [g]: 32,1, sól [g]: 6,7

17.09.2024, wtorek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa drobiowa -20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym, ogórkiem kiszonym i cebulą (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym, ogórkiem kiszonym i cebulą (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2066,6 białko [g]: 98,3, tłuszcze [g]: 67,5, NKT [g]: 17,5, węglowodany [g]: 280,1, cukry proste [g]: 42,8, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1956,1 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 53,6, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 284,3, cukry proste [g]: 42,0, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1956,1 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 53,6, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 284,3, cukry proste [g]: 42,0, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1956,1 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 53,6, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 284,3, cukry proste [g]: 42,0, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1956,1 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 53,6, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 284,3, cukry proste [g]: 42,0, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2271,4 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 76,9, NKT [g]: 18,1, węglowodany [g]: 301,9, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 33,9, sól [g]: 6,7

18.09.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) ogórek kwaszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) ogórek kwaszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb żytni razowy- 35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 100g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 100g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 100g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 100g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki – 100g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> kisiel z suszu czarnej porzeczki b/c – 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
serek homogenizowany naturalny – 100g (MLE)	serek homogenizowany naturalny – 100g (MLE)	serek homogenizowany naturalny – 100g (MLE)	serek homogenizowany naturalny – 100g (MLE)	serek homogenizowany naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1941,2 białko [g]: 72,9, tłuszcze [g]: 59,1, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 292,7, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1966,2 białko [g]: 76,6, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 294,9, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 3,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1891,8 białko [g]: 77,9, tłuszcze [g]: 49,5, NKT [g]: 8,0, węglowodany [g]: 294,6, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1891,8 białko [g]: 77,9, tłuszcze [g]: 49,5, NKT [g]: 8,0, węglowodany [g]: 294,6, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 3,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1966,2 białko [g]: 76,6, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 294,9, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 3,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2077,4 białko [g]: 79,6, tłuszcze [g]: 64,5, NKT [g]: 7,8, węglowodany [g]: 310,7, cukry proste [g]: 26,0, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 5,3



19.09.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa kalafiorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy pieczony – 100g (GLU, JAJ) sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z marchewki z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko – 180g	zupa kalafiorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z marchewki z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone – 180g	zupa kalafiorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet wieprzowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone – 180g	zupa kalafiorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet wieprzowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa kalafiorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet wieprzowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone – 180g	zupa kalafiorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet wieprzowy pieczony – 100g (GLU, JAJ) sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z marchewki z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko – 180g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2058,6 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 14,6, węglowodany [g]: 302,6, cukry proste [g]: 55,3, błonnik [g]: 34,2, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2114,8 białko [g]: 96,8, tłuszcze [g]: 60,1, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 311,1, cukry proste [g]: 53,3, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2095,8 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 59,1, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 308,5, cukry proste [g]: 50,7, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2095,8 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 59,1, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 308,5, cukry proste [g]: 50,7, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2095,8 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 59,1, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 308,5, cukry proste [g]: 50,7, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2215,6 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 67,1, NKT [g]: 12,8, węglowodany [g]: 325,1, cukry proste [g]: 48,7, błonnik [g]: 39,7, sól [g]: 5,7

20.09.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) ogórek kwaszony – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) ogórek kwaszony – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopočka-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa fasolowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze smalcem i cebulą duszoną – 350g (GLU, JAJ) kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka z masłem – 350g (GLU, JAJ) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa fasolowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) kopytka ze smalcem i cebulą duszoną – 350g (GLU, JAJ) kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <b>Podwieczorek:</b> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1894,3 białko [g]: 74,4, tłuszcze [g]: 55,6, NKT [g]: 10,3, węglowodany [g]: 288,7, cukry proste [g]: 46,3, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1912,1 białko [g]: 73,6, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 17,6, węglowodany [g]: 287,7, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 38,3, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1912,1 białko [g]: 73,6, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 17,6, węglowodany [g]: 287,7, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 38,3, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1912,1 białko [g]: 73,6, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 17,6, węglowodany [g]: 287,7, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 38,3, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1912,1 białko [g]: 73,6, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 17,6, węglowodany [g]: 287,7, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 38,3, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2051,3 białko [g]: 79,9, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 8,4, węglowodany [g]: 313,2, cukry proste [g]: 40,1, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 5,1