

01.12.2024, 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) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 150g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	Zblendowane: zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 150g
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) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biała z indyka-20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2029,0 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 74,9, NKT [g]: 17,8, węglowodany [g]: 254,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 270,4, cukry proste [g]: 53,2, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 270,4, cukry proste [g]: 53,2, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2060,2 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 265,9, cukry proste [g]: 48,7, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 73,6, NKT [g]: 17,7, węglowodany [g]: 270,4, cukry proste [g]: 53,2, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2151,2 białko [g]: 101,1, tłuszcze [g]: 80,9, NKT [g]: 18,0, węglowodany [g]: 269,5, cukry proste [g]: 49,9, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 5,6

02.12.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta z grochu - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta z grochu - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biała z indyka-20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem - 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem - 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem - 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem - 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem - 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem - 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biała-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2108,7 białko [g]: 87,4, tłuszcze [g]: 79,2, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 273,7, cukry proste [g]: 47,0, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2143,7 białko [g]: 81,7, tłuszcze [g]: 79,0, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 286,9, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 21,4, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2143,7 białko [g]: 81,7, tłuszcze [g]: 79,0, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 286,9, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 21,4, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2069,6 białko [g]: 81,7, tłuszcze [g]: 79,0, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 270,5, cukry proste [g]: 42,7, błonnik [g]: 21,2, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2143,7 białko [g]: 81,7, tłuszcze [g]: 79,0, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 286,9, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 21,4, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2203,8 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 84,5, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 288,2, cukry proste [g]: 47,0, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 5,1

03.12.2024, 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) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem owoce leśne – 30g rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem owoce leśne – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem owoce leśne – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem owoce leśne – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem owoce leśne – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jabłko – 180g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) ogórek konserwowy – 50g rzodkiewka – 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	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g (SOJ, GLU), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2084,1 białko [g]: 104,6, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 12,7, węglowodany [g]: 292,5, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2051,6 białko [g]: 96,5, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 17,5, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2051,6 białko [g]: 96,5, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 17,5, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2033,6 białko [g]: 96,5, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 300,7, cukry proste [g]: 41,5, błonnik [g]: 17,5, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2051,6 białko [g]: 96,5, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 17,5, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2014,9 białko [g]: 100,8, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 12,3, węglowodany [g]: 281,8, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 4,6

04.12.2024, 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) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250ml
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) ogórek kiszony – 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 graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g (SOJ, GLU), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2132,2 białko [g]: 101,4, tłuszcze [g]: 86,6, NKT [g]: 26,1, węglowodany [g]: 245,1, cukry proste [g]: 64,0, błonnik [g]: 17,5, sól [g]: 6,8	wartość energetyczna [kcal]: 2078,4 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 12,4, węglowodany [g]: 296,0, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 13,4, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2078,4 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 12,4, węglowodany [g]: 296,0, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 13,4, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2060,4 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 12,4, węglowodany [g]: 291,5, cukry proste [g]: 43,0, błonnik [g]: 13,4, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2078,4 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 12,4, węglowodany [g]: 296,0, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 13,4, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2224,2 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 90,7, NKT [g]: 26,2, węglowodany [g]: 258,5, cukry proste [g]: 53,1, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 7,3

05.12.2024, 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 złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) miód – 30g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: suchary bez cukru – 20g (GLU, MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g surówka z białej kapusty z marchewką – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g surówka z białej kapusty z marchewką – 150g kompot owocowy b/c - 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) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
suchary – 20g (GLU, MLE)	suchary – 20g (GLU, MLE)	suchary – 20g (GLU, MLE)	suchary – 20g (GLU, MLE)	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g (SOJ, GLU), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2194,5 białko [g]: 110,5, tłuszcze [g]: 78,3, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 272,1, cukry proste [g]: 36,0, błonnik [g]: 19,1, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 2252,1 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 89,0, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 268,6, cukry proste [g]: 34,7, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2252,1 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 89,0, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 268,6, cukry proste [g]: 34,7, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2234,2 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 89,0, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 264,1, cukry proste [g]: 30,2, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2252,1 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 89,0, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 268,6, cukry proste [g]: 34,7, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2397,2 białko [g]: 127,5, tłuszcze [g]: 94,3, NKT [g]: 19,7, węglowodany [g]: 271,4, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5

06.12.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 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 – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 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 – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 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 – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa krem z buraka - 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 – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> 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 twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa – 20g (SOJ, MLE), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2004,9 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 78,3, NKT [g]: 18,3, węglowodany [g]: 242,9, cukry proste [g]: 46,4, błonnik [g]: 23,6, sól [g]: 18,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 265,5, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 265,5, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1925,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 260,9, cukry proste [g]: 43,1, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1943,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 265,5, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2074,6 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 82,7, NKT [g]: 18,6, węglowodany [g]: 248,5, cukry proste [g]: 40,3, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 19,2

07.12.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa – 20g (SOJ, MLE), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa koperkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa koperkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa koperkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> 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) papryka – 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 graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa – 20g (SOJ, MLE), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1962,9 białko [g]: 92,0, tłuszcze [g]: 59,6, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 277,4, cukry proste [g]: 55,5, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 7,6	wartość energetyczna [kcal]: 2020,5 białko [g]: 90,1, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 7,5	wartość energetyczna [kcal]: 2020,5 białko [g]: 90,1, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 7,5	wartość energetyczna [kcal]: 2002,5 białko [g]: 90,1, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 290,6, cukry proste [g]: 52,9, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 7,5	wartość energetyczna [kcal]: 2020,5 białko [g]: 90,1, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 7,5	wartość energetyczna [kcal]: 2041,3 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 63,5, NKT [g]: 8,6, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 42,9, błonnik [g]: 36,1, sól [g]: 8,7

08.12.2024, 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) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem z owoców leśnych - 30g rzodkiewka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem z owoców leśnych - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem z owoców leśnych - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem z owoców leśnych - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem z owoców leśnych - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g (MLE) rzodkiewka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny - 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan - 120g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan - 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż brązowy - 80g marchewka z groszkiem gotowana - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan - 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g (SOJ, GLU) papryka - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g (SOJ, GLU) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g (SOJ, GLU) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g (SOJ, GLU) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa - 60g (SOJ, GLU) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa - 60g (SOJ, GLU) papryka - 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), szynkowa-20g (SOJ, GLU), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2083,1 białko [g]: 107,6, tłuszcze [g]: 64,9, NKT [g]: 13,1, węglowodany [g]: 277,4, cukry proste [g]: 59,6, błonnik [g]: 20,6, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2071,1 białko [g]: 104,0, tłuszcze [g]: 61,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 283,0, cukry proste [g]: 58,9, błonnik [g]: 15,3, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2071,1 białko [g]: 104,0, tłuszcze [g]: 61,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 283,0, cukry proste [g]: 58,9, błonnik [g]: 15,3, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2053,1 białko [g]: 104,0, tłuszcze [g]: 61,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 278,4, cukry proste [g]: 54,4, błonnik [g]: 15,3, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2071,1 białko [g]: 104,0, tłuszcze [g]: 61,5, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 283,0, cukry proste [g]: 58,9, błonnik [g]: 15,3, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2046,7 białko [g]: 116,4, tłuszcze [g]: 63,1, NKT [g]: 10,5, węglowodany [g]: 268,5, cukry proste [g]: 46,9, błonnik [g]: 30,3, sól [g]: 4,9

09.12.2024, 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) ser żółty - 60g (MLE) szynka złocista drobiowa - 40g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śmietankowy - 30g (MLE) szynka złocista drobiowa - 40g (SOJ, MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śmietankowy - 30g (MLE) szynka złocista drobiowa - 40g (SOJ, MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śmietankowy - 30g (MLE) szynka złocista drobiowa - 40g (SOJ, MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śmietankowy - 30g (MLE) szynka złocista drobiowa - 40g (SOJ, MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g (MLE) szynka złocista drobiowa - 40g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir - 250ml (MLE)
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 z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos pietruszkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos pietruszkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos pietruszkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos pietruszkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	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 <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z mussem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 80g (MLE) ogórek zielony - 50g sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 80g (MLE) pomidor - 50g sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 80g (MLE) pomidor - 50g sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 80g (MLE) pomidor - 50g sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 80g (MLE) pomidor - 50g sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 80g (MLE) ogórek zielony - 50g sałata - 20g 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 złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2170,2 białko [g]: 111,2, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 18,8, węglowodany [g]: 325,6, cukry proste [g]: 43,3, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 6,2	wartość energetyczna [kcal]: 2060,8 białko [g]: 103,0, tłuszcze [g]: 38,3, NKT [g]: 10,3, węglowodany [g]: 337,1, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2060,8 białko [g]: 103,0, tłuszcze [g]: 38,3, NKT [g]: 10,3, węglowodany [g]: 337,1, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2053,6 białko [g]: 103,0, tłuszcze [g]: 38,3, NKT [g]: 10,3, węglowodany [g]: 335,3, cukry proste [g]: 35,9, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2060,8 białko [g]: 103,0, tłuszcze [g]: 38,3, NKT [g]: 10,3, węglowodany [g]: 337,1, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2248,8 białko [g]: 117,3, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 19,8, węglowodany [g]: 329,8, cukry proste [g]: 40,8, błonnik [g]: 33,1, sól [g]: 6,6

10.12.2024, 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 jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 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, GLU)	chleb pszenno-żytni - 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, GLU)	chleb pszenno-żytni - 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, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (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, GLU) <u>II śniadanie:</u> biszkopty b/c – 60g (GLU, JAJ)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociotek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i cebulą (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i groszkiem ptysiowym - 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 <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i groszkiem ptysiowym - 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 <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i groszkiem ptysiowym - 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 <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i groszkiem ptysiowym - 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 <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i cebulą (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka śledziowa z jabłkiem, ogórkiem kiszonym i cebulą – 100g (RYB) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka śledziowa z jabłkiem, ogórkiem kiszonym i cebulą – 100g (RYB) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	kisiel – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,2 białko [g]: 89,5, tłuszcze [g]: 59,1, NKT [g]: 11,1, węglowodany [g]: 292,5, cukry proste [g]: 71,2, błonnik [g]: 25,9, sól [g]: 12,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944,7 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 46,7, NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 308,7, cukry proste [g]: 69,4, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944,7 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 46,7, NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 308,7, cukry proste [g]: 69,4, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1926,7 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 46,7, NKT [g]: 8,9, węglowodany [g]: 304,2, cukry proste [g]: 64,9, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1757,4 białko [g]: 79,7, tłuszcze [g]: 43,0, NKT [g]: 8,2, węglowodany [g]: 275,4, cukry proste [g]: 48,8, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,2 białko [g]: 93,8, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 10,1, węglowodany [g]: 274,9, cukry proste [g]: 45,7, błonnik [g]: 34,3, sól [g]: 14,7