

01.11.2024, 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) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor – 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszką – 130g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż brązowy - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszką – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) 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), pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2334,2 białko [g]: 124,6, tłuszcze [g]: 81,0, NKT [g]: 19,6, węglowodany [g]: 291,1, cukry proste [g]: 44,6, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 5,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2288,4 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 18,8, węglowodany [g]: 301,8, cukry proste [g]: 54,8, błonnik [g]: 24,6, sól [g]: 6,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2288,4 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 18,8, węglowodany [g]: 301,8, cukry proste [g]: 54,8, błonnik [g]: 24,6, sól [g]: 6,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2270,5 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 18,8, węglowodany [g]: 297,3, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 24,6, sól [g]: 6,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2288,4 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 18,8, węglowodany [g]: 301,8, cukry proste [g]: 54,8, błonnik [g]: 24,6, sól [g]: 6,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2476,2 białko [g]: 135,9, tłuszcze [g]: 90,1, NKT [g]: 19,4, węglowodany [g]: 298,5, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 36,5, sól [g]: 7,7

02.11.2024, 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) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), ogórkiem konserwowym, kukurydzą i groszkiem zielonym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem (w sosie własnym), ogórkiem konserwowym, kukurydzą i groszkiem zielonym – 150g (RYB, GOR) 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 szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g	Zblendowane: zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiew biała – 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 staropolska-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1954,2 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1897,7 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 285,3, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1888,9 białko [g]: 86,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 283,4, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1871,0 białko [g]: 86,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 278,9, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1888,9 białko [g]: 86,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 283,4, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2019,9 białko [g]: 93,2, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 52,1, błonnik [g]: 34,3, sól [g]: 5,5

03.11.2024, niedziela

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) ogórek kiszony – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 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 – 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) ogórek kiszony – 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), pomidor-20g
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) łopatka gotowana – 100g sos cebulowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos cebulowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 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 staropolska – 40g dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa staropolska – 40g dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa staropolska – 40g dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa staropolska – 40g dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa staropolska – 40g dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa staropolska – 40g twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor – 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 staropolska-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2109,1 białko [g]: 79,2, tłuszcze [g]: 77,2, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 286,0, cukry proste [g]: 63,5, błonnik [g]: 23,4, sól [g]: 5,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2161,5 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 292,5, cukry proste [g]: 63,7, błonnik [g]: 19,5, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2161,5 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 292,5, cukry proste [g]: 63,7, błonnik [g]: 19,5, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2143,5 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 288,0, cukry proste [g]: 59,2, błonnik [g]: 19,5, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2161,5 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 77,3, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 292,5, cukry proste [g]: 63,7, błonnik [g]: 19,5, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2256,9 białko [g]: 93,3, tłuszcze [g]: 89,5, NKT [g]: 19,4, węglowodany [g]: 282,5, cukry proste [g]: 45,8, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 6,9

04.11.2024, 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 biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pasta z ciecierzycy z burakiem – 30g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pasta z ciecierzycy z burakiem – 30g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biesiadna-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g 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), szynka biesiadna-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2250,9 białko [g]: 89,8, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 319,2, cukry proste [g]: 36,5, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2307,1 białko [g]: 112,6, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 317,2, cukry proste [g]: 30,3, błonnik [g]: 23,4, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2307,1 białko [g]: 112,6, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 317,2, cukry proste [g]: 30,3, błonnik [g]: 23,4, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2289,1 białko [g]: 112,6, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 312,7, cukry proste [g]: 25,8, błonnik [g]: 23,4, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2279,9 białko [g]: 111,7, tłuszcze [g]: 70,1, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 313,5, cukry proste [g]: 33,4, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2350,5 białko [g]: 101,6, tłuszcze [g]: 83,0, NKT [g]: 25,4, węglowodany [g]: 314,7, cukry proste [g]: 32,3, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 7,0

05.11.2024, 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 - 40g (MLE) dżem brzoskwiinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g rzodkiewka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwiinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwiinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwiinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwiinowy - 30g 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) pasta twarogowa z ziołami - 80g (MLE) rzodkiewka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny - 100ml (MLE)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g brokuł gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g brokuł gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> ryż brązowy na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 150g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 150g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 150g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 150g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biała z indyka-20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2026,2 białko [g]: 84,4, tłuszcze [g]: 75,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 269,0, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 4,0	wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2060,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 35,4, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2219,9 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 82,5, NKT [g]: 17,3, węglowodany [g]: 287,4, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 37,4, sól [g]: 5,1

06.11.2024, 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) ser żółty - 60g (MLE) szynka biesiadna - 40g (SOJ, SEL) papryka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy - 30g szynka biesiadna - 40g (SOJ, SEL) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy - 30g szynka biesiadna - 40g (SOJ, SEL) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy - 30g szynka biesiadna - 40g (SOJ, SEL) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy - 30g szynka biesiadna - 40g (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) ser żółty - 60g (MLE) szynka biesiadna - 40g (SOJ, SEL) papryka - 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 krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g kapusta kiszona gotowana (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z mielonym słonecznikiem - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z mielonym słonecznikiem - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy - 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 100g ziemniaki z wody z koperkiem - 380g kapusta kiszona gotowana (z olejem) - 150g kompot owocowy z/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 jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem - 80g (JAJ, MLE) sałata - 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), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2058,1 białko [g]: 85,9, tłuszcze [g]: 81,5, NKT [g]: 20,2, węglowodany [g]: 258,5, cukry proste [g]: 26,7, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 2098,5 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2098,5 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2080,6 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 292,5, cukry proste [g]: 38,2, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2098,5 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2072,1 białko [g]: 92,8, tłuszcze [g]: 84,2, NKT [g]: 20,3, węglowodany [g]: 250,8, cukry proste [g]: 36,7, błonnik [g]: 30,2, sól [g]: 6,4

07.11.2024, 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) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) 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) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> suchary bez cukru – 60g (GLU, JAJ)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż brązowy – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy – 50g (GOR) 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 konserwowy – 50g (GOR) 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 truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2017,6 białko [g]: 80,4, tłuszcze [g]: 56,3, NKT [g]: 5,4, węglowodany [g]: 310,5, cukry proste [g]: 68,2, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2079,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 6,0, węglowodany [g]: 309,2, cukry proste [g]: 62,5, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2079,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 6,0, węglowodany [g]: 309,2, cukry proste [g]: 62,5, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2061,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 6,0, węglowodany [g]: 304,7, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1909,7 białko [g]: 80,5, tłuszcze [g]: 57,2, NKT [g]: 5,1, węglowodany [g]: 280,4, cukry proste [g]: 46,4, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2034,0 białko [g]: 85,2, tłuszcze [g]: 62,0, NKT [g]: 5,0, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 5,8

08.11.2024, 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) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) dżem truskawkowy – 30g sałatka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) dżem truskawkowy – 30g sałatka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) dżem truskawkowy – 30g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) dżem truskawkowy – 30g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) dżem truskawkowy – 30g sałatka 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) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) serek kanapkowy – 30g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 50g 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 krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 80g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 80g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 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 biesiadna-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2009,6 białko [g]: 98,6, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 12,7, węglowodany [g]: 289,2, cukry proste [g]: 58,8, błonnik [g]: 33,7, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2091,9 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 303,8, cukry proste [g]: 65,5, błonnik [g]: 32,1, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2091,9 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 303,8, cukry proste [g]: 65,5, błonnik [g]: 32,1, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2073,9 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 299,3, cukry proste [g]: 61,0, błonnik [g]: 32,1, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2091,9 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 303,8, cukry proste [g]: 65,5, błonnik [g]: 32,1, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2098,9 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 68,9, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 277,5, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 34,2, sól [g]: 6,0



09.11.2024, 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 pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 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 biesiadna-20g (SOJ, SEL), pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 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) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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), pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1901,1 białko [g]: 97,7, tłuszcze [g]: 49,4, NKT [g]: 8,0, węglowodany [g]: 281,8, cukry proste [g]: 41,5, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1921,9 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 269,8, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1921,9 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 269,8, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1903,9 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 265,3, cukry proste [g]: 43,1, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1921,9 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 269,8, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2035,9 białko [g]: 108,9, tłuszcze [g]: 57,8, NKT [g]: 9,5, węglowodany [g]: 287,2, cukry proste [g]: 32,3, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 8,0

10.11.2024, 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 – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 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 sałata – 10g 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), pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g ogórek kiszony – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa marchewkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa brokułowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) gołąbki bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g ogórek kiszony – 100g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista z kurczaka – 60g (SOJ, MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2057,8 białko [g]: 93,5, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 276,6, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2129,0 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 71,1, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 60,8, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2129,0 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 71,1, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 60,8, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2111,0 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 71,1, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 280,4, cukry proste [g]: 56,3, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2129,0 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 71,1, NKT [g]: 15,9, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 60,8, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 4,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2189,4 białko [g]: 109,6, tłuszcze [g]: 80,1, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 273,3, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 31,9, sól [g]: 7,6