

## 21.10.2024, 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 złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 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 – 40g (SOJ, MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: suchary bez cukru - 30g (GLU, MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/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) szynkowa – 60g (GOR, MLE) papryka czerwona – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) papryka czerwona – 50g 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)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2146,4 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 62,0, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 40,1, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 6,8	wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 30,4, błonnik [g]: 20,4, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 30,4, błonnik [g]: 20,4, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2160,8 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 299,8, cukry proste [g]: 28,6, błonnik [g]: 20,4, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 30,4, błonnik [g]: 20,4, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2101,0 białko [g]: 98,4, tłuszcze [g]: 62,9, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 300,2, cukry proste [g]: 24,0, błonnik [g]: 30,2, sól [g]: 7,5

22.10.2024, 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) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g 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 pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 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 <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	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 <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	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 <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	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 <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	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 <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos cebulowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (GOR, MLE) pomidor – 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, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2057,6 białko [g]: 87,8, tłuszcze [g]: 78,9, NKT [g]: 15,4, węglowodany [g]: 260,9, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 24,3, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2011,0 białko [g]: 76,3, tłuszcze [g]: 80,6, NKT [g]: 22,0, węglowodany [g]: 258,9, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2011,0 białko [g]: 76,3, tłuszcze [g]: 80,6, NKT [g]: 22,0, węglowodany [g]: 258,9, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2003,8 białko [g]: 76,3, tłuszcze [g]: 80,6, NKT [g]: 22,0, węglowodany [g]: 256,2, cukry proste [g]: 45,8, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2011,0 białko [g]: 76,3, tłuszcze [g]: 80,6, NKT [g]: 22,0, węglowodany [g]: 258,9, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2138,4 białko [g]: 93,1, tłuszcze [g]: 83,1, NKT [g]: 15,5, węglowodany [g]: 268,8, cukry proste [g]: 42,0, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 5,7

23.10.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) ogórek konserwowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, 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 rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) ogórek konserwowy – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa pomidorowa z 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem i musztardą – 80g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem i musztardą – 80g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy – 200g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2114,6 białko [g]: 103,2, tłuszcze [g]: 68,6, NKT [g]: 13,5, węglowodany [g]: 281,9, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 21,9, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2101,6 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 62,5, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 19,4, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2101,6 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 62,5, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 19,4, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2083,6 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 62,5, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 292,6, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 19,4, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2101,6 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 62,5, NKT [g]: 13,0, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 19,4, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2119,6 białko [g]: 104,0, tłuszcze [g]: 72,5, NKT [g]: 13,1, węglowodany [g]: 277,3, cukry proste [g]: 34,2, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 5,6

24.10.2024, 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) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem z owoców leśnych – 30g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (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 – 50g (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 – 50g (MLE) dżem z owoców leśnych – 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 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 prowansalskimi – 80g (MLE) rzodkiew biała – 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 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 maśle 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 maśle 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 maśle 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 b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maśle 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 maśle 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 b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 150g
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 - 15g (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
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2170,1 białko [g]: 104,7, tłuszcze [g]: 80,5, NKT [g]: 17,1, węglowodany [g]: 267,1, cukry proste [g]: 56,2, błonnik [g]: 21,3, sól [g]: 4,0	wartość energetyczna [kcal]: 2225,3 białko [g]: 102,1, tłuszcze [g]: 79,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 286,5, cukry proste [g]: 57,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 3,6	wartość energetyczna [kcal]: 2225,3 białko [g]: 102,1, tłuszcze [g]: 79,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 286,5, cukry proste [g]: 57,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 3,6	wartość energetyczna [kcal]: 2207,3 białko [g]: 102,1, tłuszcze [g]: 79,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 282,0, cukry proste [g]: 53,2, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 3,6	wartość energetyczna [kcal]: 2225,3 białko [g]: 102,1, tłuszcze [g]: 79,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 286,5, cukry proste [g]: 57,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 3,6	wartość energetyczna [kcal]: 2269,1 białko [g]: 105,2, tłuszcze [g]: 85,9, NKT [g]: 18,2, węglowodany [g]: 282,5, cukry proste [g]: 57,3, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 4,5

25.10.2024, 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 pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
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>Podwieczerek:</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>Podwieczerek:</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>Podwieczerek:</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>Podwieczerek:</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>Podwieczerek:</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>Podwieczerek:</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 pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb 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 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 kurczak gotowany-20g, sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	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	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	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	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	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	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

26.10.2024, 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 – 40g (SOJ, SEL) dżem – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) dżem – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) dżem – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) dżem – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) dżem – 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 Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatkami z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 150g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatkami z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatkami z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatkami z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatkami z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatkami z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> 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 zielony – 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	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 zielony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2010,4 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 68,9, NKT [g]: 16,7, węglowodany [g]: 272,3, cukry proste [g]: 62,8, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2024,9 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 291,3, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 19,9, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2024,9 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 291,3, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 19,9, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2006,9 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 286,8, cukry proste [g]: 60,6, błonnik [g]: 19,9, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2024,9 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 291,3, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 19,9, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 93,2, tłuszcze [g]: 78,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 265,0, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 29,5, sól [g]: 7,1

27.10.2024, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pasta z grochu – 30g ogórek 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 – 40g (SOJ, SEL) pasta z grochu – 30g ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa 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
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista 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
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1994,0 białko [g]: 94,2, tłuszcze [g]: 56,6, NKT [g]: 9,9, węglowodany [g]: 291,2, cukry proste [g]: 55,5, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 7,3	<b>Podsumowanie:</b> 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	<b>Podsumowanie:</b> 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	<b>Podsumowanie:</b> 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	<b>Podsumowanie:</b> 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	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2086,5 białko [g]: 98,2, tłuszcze [g]: 60,6, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 306,7, cukry proste [g]: 43,0, błonnik [g]: 39,5, sól [g]: 8,3

## 28.10.2024, 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 pomidorowa - 80g (MLE) ogórek zielony - 50g sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa - 80g (MLE) pomidor - 50g sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa - 80g (MLE) pomidor - 50g sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa - 80g (MLE) pomidor - 50g sałata - 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa - 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 pomidorowa - 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 wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2164,1 białko [g]: 109,5, tłuszcze [g]: 52,4, NKT [g]: 18,8, węglowodany [g]: 327,0, cukry proste [g]: 44,2, błonnik [g]: 27,0, sól [g]: 6,2	wartość energetyczna [kcal]: 2054,8 białko [g]: 101,4, tłuszcze [g]: 37,8, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 338,5, cukry proste [g]: 38,5, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2054,8 białko [g]: 101,4, tłuszcze [g]: 37,8, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 338,5, cukry proste [g]: 38,5, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2047,6 białko [g]: 101,4, tłuszcze [g]: 37,8, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 336,7, cukry proste [g]: 36,7, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2054,8 białko [g]: 101,4, tłuszcze [g]: 37,8, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 338,5, cukry proste [g]: 38,5, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2242,7 białko [g]: 115,7, tłuszcze [g]: 57,9, NKT [g]: 19,7, węglowodany [g]: 331,3, cukry proste [g]: 41,6, błonnik [g]: 33,7, sól [g]: 6,6



29.10.2024, 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 z cebulą – 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 z cebulą – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z dyni z ziemniakami i pestkami dyni - 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 Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z dyni z ziemniakami i pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczko 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 Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z dyni z ziemniakami i pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczko 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 Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z dyni z ziemniakami i pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczko 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 Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z dyni z ziemniakami i pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczko 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 Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z dyni z ziemniakami i pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczko drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i cebulą (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: 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 burakami, ziemniakami, ogórkiem kiszonym, cebulą i jogurtem naturalnym – 100g (RYB, MLE) 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 burakami, ziemniakami, ogórkiem kiszonym, cebulą i jogurtem naturalnym – 100g (RYB, MLE) 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 z indyka -20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2019,9 białko [g]: 87,2, tłuszcze [g]: 58,7, NKT [g]: 10,8, węglowodany [g]: 298,4, cukry proste [g]: 71,6, błonnik [g]: 25,7, sól [g]: 6,8	<b>Podsumowanie:</b> 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	<b>Podsumowanie:</b> 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	<b>Podsumowanie:</b> 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	<b>Podsumowanie:</b> 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	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 93,3, tłuszcze [g]: 63,3, NKT [g]: 10,3, węglowodany [g]: 282,8, cukry proste [g]: 47,8, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 7,8

30.10.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany – 50g sałata – 10g 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) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> gruszka – 150g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kalafiorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet schabowy pieczony – 100g (GLU, JAJ) sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty czerwonej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa kalafiorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa kalafiorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa marchewkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	Zblendowane: zupa kalafiorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa kalafiorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos majerankowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty czerwonej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor - 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, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2007,2 białko [g]: 100,2, tłuszcze [g]: 60,7, NKT [g]: 10,6, węglowodany [g]: 279,3, cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2056,3 białko [g]: 102,8, tłuszcze [g]: 59,8, NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 286,8, cukry proste [g]: 43,6, błonnik [g]: 20,6, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2056,3 białko [g]: 102,8, tłuszcze [g]: 59,8, NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 286,8, cukry proste [g]: 43,6, błonnik [g]: 20,6, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2038,3 białko [g]: 102,8, tłuszcze [g]: 59,8, NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 282,3, cukry proste [g]: 39,1, błonnik [g]: 20,6, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2056,3 białko [g]: 102,8, tłuszcze [g]: 59,8, NKT [g]: 11,4, węglowodany [g]: 286,8, cukry proste [g]: 43,6, błonnik [g]: 20,6, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2071,7 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 10,2, węglowodany [g]: 290,7, cukry proste [g]: 48,8, błonnik [g]: 34,1, sól [g]: 5,0

31.10.2024, 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) pieczony pasztet wieprzowo-drobiowy z warzywami – 80g (JAJ, SEL) ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g 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) pieczony pasztet wieprzowo-drobiowy z warzywami – 80g (JAJ, SEL) ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), sopočka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa fasolowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki z twarogiem i musem malinowym – 350g (MLE, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z cynamonem – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z cynamonem – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy – 30g (MLE) marchew gotowana – 150g <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z cynamonem – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy – 30g (MLE) marchew gotowana – 150g <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z cynamonem – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy – 30g (MLE) marchew gotowana – 150g <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska gotowana – 80g surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka Biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2045,2 białko [g]: 81,5, tłuszcze [g]: 75,5, NKT [g]: 14,2, węglowodany [g]: 271,2, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 22,9, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 1999,2 białko [g]: 76,0, tłuszcze [g]: 70,3, NKT [g]: 21,2, węglowodany [g]: 278,0, cukry proste [g]: 52,3, błonnik [g]: 25,1, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 1992,7 białko [g]: 76,3, tłuszcze [g]: 70,2, NKT [g]: 21,2, węglowodany [g]: 276,6, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 25,7, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 1974,7 białko [g]: 76,3, tłuszcze [g]: 70,2, NKT [g]: 21,2, węglowodany [g]: 272,2, cukry proste [g]: 45,8, błonnik [g]: 25,7, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 1992,7 białko [g]: 76,3, tłuszcze [g]: 70,2, NKT [g]: 21,2, węglowodany [g]: 276,6, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 25,7, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 1956,4 białko [g]: 94,9, tłuszcze [g]: 61,9, NKT [g]: 9,1, węglowodany [g]: 272,2, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 35,0, sól [g]: 5,8