

11.12.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <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 pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone jabłko – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone jabłko – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone jabłko – 180g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone jabłko – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew 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) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g 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), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2134,0 białko [g]: 108,2, tłuszcze [g]: 51,8, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 322,4, cukry proste [g]: 64,5, błonnik [g]: 35,5, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2159,0 białko [g]: 107,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 329,2, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2159,0 białko [g]: 107,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 329,2, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2139,0 białko [g]: 107,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 324,2, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2159,0 białko [g]: 107,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 329,2, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2090,0 białko [g]: 107,1, tłuszcze [g]: 51,8, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 313,0, cukry proste [g]: 65,8, błonnik [g]: 37,9, sól [g]: 4,5

12.12.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g 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 wiosenna 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 wiosenna 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 wiosenna 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 wiosenna 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 wiosenna 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 wiosenna 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 – 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) papryka – 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

13.12.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) 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 warzywna z ryżem - 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 warzywna z ryżem - 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 warzywna z ryżem - 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 warzywna z ryżem - 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 warzywna z ryżem - 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 warzywna z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g 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
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1988,2 białko [g]: 90,5, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 303,3, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,2	wartość energetyczna [kcal]: 1931,7 białko [g]: 86,2, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 293,4, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 1931,7 białko [g]: 86,2, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 293,4, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 1905,0 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 287,0, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 1931,7 białko [g]: 86,2, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 293,4, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2053,9 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 303,3, cukry proste [g]: 52,1, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 6,5

14.12.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek zielony – 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 zielony – 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), 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 cukinia gotowana – 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 cukinia gotowana – 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 cukinia gotowana – 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 cukinia gotowana – 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
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2083,6 białko [g]: 93,8, tłuszcze [g]: 78,2, NKT [g]: 18,0, węglowodany [g]: 265,2, cukry proste [g]: 49,4, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 6,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2049,9 białko [g]: 89,5, tłuszcze [g]: 73,0, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 270,4, cukry proste [g]: 53,6, błonnik [g]: 24,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2049,9 białko [g]: 89,5, tłuszcze [g]: 73,0, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 270,4, cukry proste [g]: 53,6, błonnik [g]: 24,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2032,0 białko [g]: 89,5, tłuszcze [g]: 73,0, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 266,0, cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 24,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2049,9 białko [g]: 89,5, tłuszcze [g]: 73,0, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 270,4, cukry proste [g]: 53,6, błonnik [g]: 24,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2212,2 białko [g]: 104,6, tłuszcze [g]: 86,5, NKT [g]: 17,6, węglowodany [g]: 269,3, cukry proste [g]: 39,4, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 8,7

15.12.2024, niedziela

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka– 130g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</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) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</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) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</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) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</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) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) 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 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), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1959,1 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 49,2, NKT [g]: 8,0, węglowodany [g]: 293,6, cukry proste [g]: 38,0, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 7,2	wartość energetyczna [kcal]: 1960,9 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 47,8, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 1960,9 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 47,8, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 1943,0 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 271,7, cukry proste [g]: 38,4, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 1960,9 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 47,8, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 2008,1 białko [g]: 107,3, tłuszcze [g]: 57,4, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 282,0, cukry proste [g]: 26,9, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 8,0

16.12.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) 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)	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) II śniadanie: kefir - 200ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
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 Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem jabłkowym - 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem jabłkowym - 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem jabłkowym - 100g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem jabłkowym - 100g (MLE)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem 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 Podwieczorek: ryż brązowy na mleku z mussem 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 - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 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) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	jogurt naturalny - 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biała z indyka-20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2005,3 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 75,2, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 247,6, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 27,0, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2038,2 białko [g]: 90,2, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 258,8, cukry proste [g]: 36,6, błonnik [g]: 20,1, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2038,2 białko [g]: 90,2, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 258,8, cukry proste [g]: 36,6, błonnik [g]: 20,1, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2020,2 białko [g]: 90,2, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 238,6, cukry proste [g]: 33,4, błonnik [g]: 20,1, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2038,2 białko [g]: 90,2, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 258,8, cukry proste [g]: 36,6, błonnik [g]: 20,1, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2198,3 białko [g]: 106,0, tłuszcze [g]: 82,3, NKT [g]: 17,1, węglowodany [g]: 266,0, cukry proste [g]: 26,7, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,3

17.12.2024, wtorek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta 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 selerowa z ziemniakami - 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 selerowa z ziemniakami - 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 selerowa z ziemniakami - 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 selerowa z ziemniakami - 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 selerowa z ziemniakami - 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 selerowa z ziemniakami - 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
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2017,6 białko [g]: 80,4, tłuszcze [g]: 56,3, NKT [g]: 5,4, węglowodany [g]: 297,7, cukry proste [g]: 66,3, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2079,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 6,0, węglowodany [g]: 269,4, cukry proste [g]: 60,6, błonnik [g]: 21,0, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2079,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 6,0, węglowodany [g]: 269,4, cukry proste [g]: 60,6, błonnik [g]: 21,0, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2061,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 6,0, węglowodany [g]: 291,9, cukry proste [g]: 56,2, błonnik [g]: 21,0, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 1909,7 białko [g]: 80,5, tłuszcze [g]: 57,2, NKT [g]: 5,1, węglowodany [g]: 267,6, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 23,8, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2034,0 białko [g]: 85,2, tłuszcze [g]: 62,0, NKT [g]: 5,0, węglowodany [g]: 284,2, cukry proste [g]: 42,4, błonnik [g]: 26,1, sól [g]: 5,8

18.12.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 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 <u>Podwieczorek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (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> : pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (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> : pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (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> : pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (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> : pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 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 b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : 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 pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 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: wartość energetyczna [kcal]: 2006,7 białko [g]: 74,6, tłuszcze [g]: 69,5, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 284,7, cukry proste [g]: 39,5, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2025,0 białko [g]: 88,6, tłuszcze [g]: 79,1, NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 254,7, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 6,8

19.12.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pasta z ciecierzycy z burakiem – 30g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany – 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki 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>Podwieczerek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki 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>Podwieczerek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki 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>Podwieczerek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki 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 b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki 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>Podwieczerek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki 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 b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</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 pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 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
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 biesiadna-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2256,9 białko [g]: 89,8, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 316,8, cukry proste [g]: 36,5, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2313,1 białko [g]: 112,6, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 314,8, cukry proste [g]: 30,3, błonnik [g]: 23,4, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2313,1 białko [g]: 112,6, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 314,8, cukry proste [g]: 30,3, błonnik [g]: 23,4, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2295,1 białko [g]: 112,6, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 314,8, cukry proste [g]: 25,8, błonnik [g]: 23,4, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2313,1 białko [g]: 111,7, tłuszcze [g]: 70,1, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 314,8, cukry proste [g]: 33,4, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: 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

20.12.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) pasta marchewkowa – 50g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) pasta marchewkowa – 50g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 50g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 50g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 50g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 50g (MLE) sałata – 10g 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 pieczarkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa pieczarkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny gotowany na parze – 100g (RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką (z olejem) – 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) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb 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
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2057,0 białko [g]: 72,7, tłuszcze [g]: 54,2, NKT [g]: 28,5, węglowodany [g]: 319,0, cukry proste [g]: 63,6, błonnik [g]: 38,2, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2060,0 białko [g]: 68,4, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 310,6, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 2060,0 białko [g]: 68,4, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 310,6, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 2040,0 białko [g]: 68,4, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 305,6, cukry proste [g]: 56,4, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 2060,0 białko [g]: 68,4, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 310,6, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 2119,0 białko [g]: 78,4, tłuszcze [g]: 57,8, NKT [g]: 30,1, węglowodany [g]: 325,1, cukry proste [g]: 65,9, błonnik [g]: 47,8, sól [g]: 5,3