

21.12.2024, 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 biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta z grochu - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) dżem brzoskwiniowy - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) dżem brzoskwiniowy - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) dżem brzoskwiniowy - 30g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) dżem brzoskwiniowy - 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 biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pasta z grochu - 30g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir - 250ml (MLE)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: gruszka - 150g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	Zblendowane: zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan - 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: 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 (SOJ, SEL) ogórek konserwowy - 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (SOJ, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 60g (SOJ, SEL) ogórek konserwowy - 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir - 250ml (MLE)	kefir - 250ml (MLE)	kefir - 250ml (MLE)	kefir - 250ml (MLE)	kefir - 250ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biała z indyka-20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2313,0 białko [g]: 116,7, tłuszcze [g]: 63,9, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 335,4, cukry proste [g]: 65,4, błonnik [g]: 40,5, sól [g]: 6,3	wartość energetyczna [kcal]: 2484,0 białko [g]: 111,0, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 37,3, węglowodany [g]: 354,1, cukry proste [g]: 79,2, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 6,2	wartość energetyczna [kcal]: 2484,0 białko [g]: 111,0, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 37,3, węglowodany [g]: 354,1, cukry proste [g]: 79,2, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 6,2	wartość energetyczna [kcal]: 2464,0 białko [g]: 111,0, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 37,3, węglowodany [g]: 349,1, cukry proste [g]: 74,2, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 6,2	wartość energetyczna [kcal]: 2484,0 białko [g]: 111,0, tłuszcze [g]: 75,7, NKT [g]: 37,3, węglowodany [g]: 354,1, cukry proste [g]: 79,2, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 6,2	wartość energetyczna [kcal]: 2380,0 białko [g]: 122,8, tłuszcze [g]: 67,4, NKT [g]: 31,1, węglowodany [g]: 338,6, cukry proste [g]: 60,6, błonnik [g]: 45,2, sól [g]: 6,5

22.12.2024, NIEDZIELA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem z owoców leśnych – 30g rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> biszkopty b/c – 60g (GLU, JAJ)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa brokułowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa brokułowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa brokułowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa brokułowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa brokułowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa brokułowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy z/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) szynkowa – 60g (SOJ, GLU) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (SOJ, GLU) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (SOJ, GLU) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (SOJ, GLU) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa – 60g (SOJ, GLU) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g (SOJ, GLU) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	Zblendowane: biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g (SOJ, GLU), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1954,0 białko [g]: 107,1, tłuszcze [g]: 41,3, NKT [g]: 21,2, węglowodany [g]: 305,5, cukry proste [g]: 60,3, błonnik [g]: 38,9, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1983,0 białko [g]: 105,6, tłuszcze [g]: 41,1, NKT [g]: 21,1, węglowodany [g]: 312,2, cukry proste [g]: 62,7, błonnik [g]: 35,4, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1983,0 białko [g]: 105,6, tłuszcze [g]: 41,1, NKT [g]: 21,1, węglowodany [g]: 312,2, cukry proste [g]: 62,7, błonnik [g]: 35,4, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1963,0 białko [g]: 105,6, tłuszcze [g]: 41,1, NKT [g]: 21,1, węglowodany [g]: 307,2, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 35,4, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1983,0 białko [g]: 105,6, tłuszcze [g]: 41,1, NKT [g]: 21,1, węglowodany [g]: 312,2, cukry proste [g]: 62,7, błonnik [g]: 35,4, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2027,0 białko [g]: 120,60, tłuszcze [g]: 46,90, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 298,7, cukry proste [g]: 41,7, błonnik [g]: 43,2, sól [g]: 5,3

23.12.2024, PONIEDZIAŁEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g (MLE) szynka biesiadna - 40g (SOJ, SEL) ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna - 60g (SOJ, SEL) serek śmietankowy - 30g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna - 60g (SOJ, SEL) serek śmietankowy - 30g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna - 60g (SOJ, SEL) serek śmietankowy - 30g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka biesiadna - 60g (SOJ, SEL) serek śmietankowy - 30g (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 - 40g (MLE) szynka biesiadna - 40g (SOJ, SEL) ogórek kiszony - 50g <u>II śniadanie:</u> kefir - 150g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą - 350ml (GLU, MLE, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami - 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami - 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami - 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami - 200g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, MLE, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami - 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą - 350ml (GLU, MLE, SEL) mięso mielone z łopatki - 100g sos pomidorowy - 80g (MLE, GLU) makaron - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (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) 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	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 - 10g (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), szynkowa-20g (SOJ, GLU), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2270,0 białko [g]: 121,2, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 33,3, węglowodany [g]: 291,9, cukry proste [g]: 46,9, błonnik [g]: 34,1, sól [g]: 7,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2298,0 białko [g]: 117,2, tłuszcze [g]: 73,3, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 304,2, cukry proste [g]: 49,0, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2298,0 białko [g]: 117,2, tłuszcze [g]: 73,3, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 304,2, cukry proste [g]: 49,0, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2278,0 białko [g]: 117,2, tłuszcze [g]: 73,3, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 299,3, cukry proste [g]: 44,0, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2298,0 białko [g]: 117,2, tłuszcze [g]: 73,3, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 304,2, cukry proste [g]: 49,0, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2357,0 białko [g]: 126,2, tłuszcze [g]: 78,8, NKT [g]: 35,7, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 50,5, błonnik [g]: 37,3, sól [g]: 7,9

24.12.2024, WTOREK - WIGILIA

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 koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 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 jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biesiadna-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem - 150g (MLE) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto piernik – 70g (MLE, JAJ, GLU) mandarynka – 80g	zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik - 150g (MLE) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto piernik – 70g (MLE, JAJ, GLU) banan – 60g	zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik - 150g (MLE) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto piernik – 70g (MLE, JAJ, GLU) banan – 60g	zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik - 150g (MLE) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto piernik – 70g (MLE, JAJ, GLU) banan – 60g	Zblendowane: zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik - 150g (MLE) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto piernik – 70g (MLE, JAJ, GLU) banan – 60g	zupa grysikowa - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem - 150g (MLE) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto piernik – 70g (MLE, JAJ, GLU) mandarynka – 60g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) miruna pieczona – 100g (RYB) kapusta kiszona z pieczarkami gotowana – 80g barszcz czerwony czysty – 200ml (SEL)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) miruna pieczona – 100g (RYB) marchew gotowana – 80g barszcz czerwony czysty – 200ml (SEL)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) miruna pieczona – 100g (RYB) marchew gotowana – 80g barszcz czerwony czysty – 200ml (SEL)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) miruna pieczona – 100g (RYB) marchew gotowana – 80g barszcz czerwony czysty – 200ml (SEL)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) miruna pieczona – 100g (RYB) marchew gotowana – 80g barszcz czerwony czysty – 200ml (SEL)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pierogi swojskie – 100g (GLU, MLE) miruna pieczona – 100g (RYB) marchew gotowana – 80g barszcz czerwony czysty – 200ml (SEL)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biesiadna-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2557,0 białko [g]: 117,5, tłuszcze [g]: 67,4, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 387,9, cukry proste [g]: 73,8, błonnik [g]: 53,6, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2650,0 białko [g]: 118,8, tłuszcze [g]: 67,4, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 407,2, cukry proste [g]: 67,8, błonnik [g]: 51,1, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2650,0 białko [g]: 118,8, tłuszcze [g]: 67,4, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 407,2, cukry proste [g]: 67,8, błonnik [g]: 51,1, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2630,0 białko [g]: 118,8, tłuszcze [g]: 67,4, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 402,2, cukry proste [g]: 62,8, błonnik [g]: 51,1, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2650,0 białko [g]: 118,8, tłuszcze [g]: 67,4, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 407,2, cukry proste [g]: 67,8, błonnik [g]: 51,1, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2565,0 białko [g]: 120,3, tłuszcze [g]: 69,6, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 382,9, cukry proste [g]: 69,1, błonnik [g]: 57,2, sól [g]: 6,4

25.12.2024, ŚRODA – BOŻE NARODZENIE

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350g, (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (JAJ, MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ciasto sernik – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa rosół z makaronem - 350g, (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (JAJ, MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ciasto sernik – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa rosół z makaronem - 350g, (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (JAJ, MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ciasto sernik – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa rosół z makaronem - 350g, (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (JAJ, MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: ciasto sernik – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350g, (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (JAJ, MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ciasto sernik – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa rosół z makaronem - 350g, (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (JAJ, MLE, GLU) ryż biały - 80g marchew z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: ciasto sernik – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 35g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) sałata – 10g 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), szynka biesiadna-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2485,0 białko [g]: 111,6, tłuszcze [g]: 85,8, NKT [g]: 37,8, węglowodany [g]: 331,8, cukry proste [g]: 54,2, błonnik [g]: 34,3, sól [g]: 7,0	wartość energetyczna [kcal]: 2513,0 białko [g]: 110,2, tłuszcze [g]: 85,6, NKT [g]: 37,8, węglowodany [g]: 338,6, cukry proste [g]: 55,5, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 7,3	wartość energetyczna [kcal]: 2513,0 białko [g]: 110,2, tłuszcze [g]: 85,6, NKT [g]: 37,8, węglowodany [g]: 338,6, cukry proste [g]: 55,5, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 7,3	wartość energetyczna [kcal]: 2493,0 białko [g]: 110,2, tłuszcze [g]: 85,6, NKT [g]: 37,8, węglowodany [g]: 333,6, cukry proste [g]: 50,5, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 7,3	wartość energetyczna [kcal]: 2513,0 białko [g]: 110,2, tłuszcze [g]: 85,6, NKT [g]: 37,8, węglowodany [g]: 338,6, cukry proste [g]: 55,5, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 7,3	wartość energetyczna [kcal]: 2551,0 białko [g]: 117,8, tłuszcze [g]: 89,6, NKT [g]: 39,9, węglowodany [g]: 335,0, cukry proste [g]: 49,3, błonnik [g]: 39,0, sól [g]: 7,3

26.12.2024, CZWARTEK – DRUGI DZIEŃ ŚWIĄT

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) szynka biała z indyka – 20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka biała z indyka – 20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka biała z indyka – 20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka biała z indyka – 20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka biała z indyka – 20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka biała z indyka – 20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 150g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350g, (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g kalafior gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto z owocami – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa ziemniaczana - 350g, (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto z owocami – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa ziemniaczana - 350g, (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto z owocami – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa ziemniaczana - 350g, (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto z owocami – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g, (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto z owocami – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa ziemniaczana - 350g, (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna wiejska – 80g kalafior gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ciasto z owocami – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) ryba (miruna) w galarecie z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) w galarecie z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) w galarecie z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) w galarecie z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) w galarecie z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) w galarecie z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biała-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2230,0 białko [g]: 110,9, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 29,3, węglowodany [g]: 329,0, cukry proste [g]: 63,0, błonnik [g]: 35,8, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2272,0 białko [g]: 112,1, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 335,2, cukry proste [g]: 61,5, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2272,0 białko [g]: 112,1, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 335,2, cukry proste [g]: 61,5, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2252,0 białko [g]: 112,1, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 330,2, cukry proste [g]: 56,5, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2272,0 białko [g]: 112,1, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 15,8, węglowodany [g]: 335,2, cukry proste [g]: 61,5, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2291,0 białko [g]: 116,6, tłuszcze [g]: 62,0, NKT [g]: 31,4, węglowodany [g]: 331,6, cukry proste [g]: 60,0, błonnik [g]: 40,4, sól [g]: 4,8

27.12.2024, 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: jogurt naturalny – 100g (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 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), szynka biesiadna-20g (SOJ, SEL), sałata-10g
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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

28.12.2024, SOBOTA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa – 20g (SOJ, MLE), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) filet z kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2057,0 białko [g]: 94,2, tłuszcze [g]: 53,3, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 313,0, cukry proste [g]: 70,8, błonnik [g]: 31,9, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2104,0 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 53,1, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 322,0, cukry proste [g]: 71,5, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2104,0 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 53,1, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 322,0, cukry proste [g]: 71,5, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2084,0 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 53,1, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 328,3, cukry proste [g]: 66,5, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2104,0 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 53,1, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 322,0, cukry proste [g]: 71,5, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2189,0 białko [g]: 103,7, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 325,6, cukry proste [g]: 60,6, błonnik [g]: 38,7, sól [g]: 6,3

29.12.2024, 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) jajecznica – 100g (JAJ) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica – 100g (JAJ) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa – 20g (SOJ, MLE), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g brokuł gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka – 130g	zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g brokuł gotowany – 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) ogórek konserwowy – 50g (GOR) 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) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa – 20g (SOJ, MLE), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2053,0 białko [g]: 91,7, tłuszcze [g]: 55,6, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 310,6, cukry proste [g]: 56,8, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2141,0 białko [g]: 93,4, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 328,7, cukry proste [g]: 65,8, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2141,0 białko [g]: 93,4, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 328,7, cukry proste [g]: 65,8, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2121,0 białko [g]: 93,4, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 323,7, cukry proste [g]: 60,8, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2141,0 białko [g]: 93,4, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 328,7, cukry proste [g]: 65,8, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2164,0 białko [g]: 101,2, tłuszcze [g]: 61,6, NKT [g]: 28,1, węglowodany [g]: 318,4, cukry proste [g]: 52,1, błonnik [g]: 39,5, sól [g]: 6,2

30.12.2024, 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) pasta wieprzowa z koperkiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z koperkiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z koperkiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z koperkiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z koperkiem – 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 wieprzowa z koperkiem – 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 i ciecierzycą - 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 maśle – 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 maśle – 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 maśle – 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 maśle – 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 maśle – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami i ciecierzycą - 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 maśle – 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 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) 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)	Zblendowane: biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2118,0 białko [g]: 95,7, tłuszcze [g]: 54,9, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 324,7, cukry proste [g]: 63,3, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 2165,0 białko [g]: 97,0, tłuszcze [g]: 54,9, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 333,3, cukry proste [g]: 62,7, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 3,8	wartość energetyczna [kcal]: 2165,0 białko [g]: 97,0, tłuszcze [g]: 54,9, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 333,3, cukry proste [g]: 62,7, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 3,8	wartość energetyczna [kcal]: 2145,0 białko [g]: 97,0, tłuszcze [g]: 54,9, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 328,3, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 3,8	wartość energetyczna [kcal]: 2165,0 białko [g]: 97,0, tłuszcze [g]: 54,9, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 333,3, cukry proste [g]: 62,7, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 3,8	wartość energetyczna [kcal]: 2185,0 białko [g]: 102,0, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 27,2, węglowodany [g]: 327,7, cukry proste [g]: 58,9, błonnik [g]: 43,4, sól [g]: 4,5

31.12.2024, WTOREK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie</u> : jabłko – 180g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <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) 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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 40g sałatka brokuł, pomidor, ser feta, nasiona słonecznika i koper – 100g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 40g burak gotowany z sosem ziołowym (z olejem) – 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 40g burak gotowany z sosem ziołowym (z olejem) – 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 40g burak gotowany z sosem ziołowym (z olejem) – 100g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 40g burak gotowany z sosem ziołowym (z olejem) – 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 40g sałatka brokuł, pomidor, ser feta, nasiona słonecznika i koper – 100g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g (SOJ, GLU), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2234,0 białko [g]: 89,2, tłuszcze [g]: 68,5, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 329,8, cukry proste [g]: 65,3, błonnik [g]: 36,9, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2175,0 białko [g]: 82,3, tłuszcze [g]: 60,4, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 337,7, cukry proste [g]: 67,9, błonnik [g]: 32,7, sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2175,0 białko [g]: 82,3, tłuszcze [g]: 60,4, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 337,7, cukry proste [g]: 67,9, błonnik [g]: 32,7, sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2155,0 białko [g]: 82,3, tłuszcze [g]: 60,4, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 332,7, cukry proste [g]: 62,9, błonnik [g]: 32,7, sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2175,0 białko [g]: 82,3, tłuszcze [g]: 60,4, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 337,7, cukry proste [g]: 67,9, błonnik [g]: 32,7, sól [g]: 3,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2311,0 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 72,1, NKT [g]: 31,0, węglowodany [g]: 332,0, cukry proste [g]: 53,3, błonnik [g]: 42,5, sól [g]: 4,6