

01.01.2025, 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) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g (SOJ, GLU), sałata-10g |
| Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek |
| zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: mandarynka – 80g | zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g | zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g | zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g | Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g | zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: mandarynka – 80g |
| 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 – 10g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g 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 – 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), szynkowa-20g (SOJ, GLU), sałata-10g |
| Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2181,0 białko [g]: 124,9, tłuszcze [g]: 59,34, NKT [g]: 27,3, węglowodany [g]: 300,5, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 36,5, sól [g]: 6,0 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 6,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 6,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2227,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 311,0, cukry proste [g]: 29,7, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 6,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 6,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,0 białko [g]: 130,9, tłuszcze [g]: 63,5, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 309,4, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 40,0, sól [g]: 6,3 |

02.01.2025, czwartek

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|---|--|--|--|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka złocista drobiowa – 40g (SOJ, MLE) miód – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) miód – 30g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: suchary bez cukru – 20g (GLU, MLE) |
| Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek |
| zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g surówka z białej kapusty z marchewką – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE) | zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE) | zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE) | zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE) | Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE) | zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g surówka z białej kapusty z marchewką – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml | Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g 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), szynkowa-20g (SOJ, GLU), sałata-10g |
| Podsumowanie: | Podsumowanie: | Podsumowanie: | Podsumowanie: | Podsumowanie: | Podsumowanie: |
| wartość energetyczna [kcal]: 2194,5 białko [g]: 110,5, tłuszcze [g]: 78,3, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 272,1, cukry proste [g]: 36,0, błonnik [g]: 19,1, sól [g]: 4,2 | wartość energetyczna [kcal]: 2252,1 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 89,0, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 268,6, cukry proste [g]: 34,7, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5 | wartość energetyczna [kcal]: 2252,1 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 89,0, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 268,6, cukry proste [g]: 34,7, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5 | wartość energetyczna [kcal]: 2234,2 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 89,0, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 264,1, cukry proste [g]: 30,2, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5 | wartość energetyczna [kcal]: 2252,1 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 89,0, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 268,6, cukry proste [g]: 34,7, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5 | wartość energetyczna [kcal]: 2397,2 białko [g]: 127,5, tłuszcze [g]: 94,3, NKT [g]: 19,7, węglowodany [g]: 271,4, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5 |

03.01.2025, piątek

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

04.01.2024, sobota

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|--|---|---|---|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) ogórek kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biesiadna-20g (SOJ, SEL), pomidor-20g |
| Obiad i 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> mandarynka – 80g | 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> mandarynka – 80g |
| 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]: 1920,1 białko [g]: 100,3, tłuszcze [g]: 49,1, NKT [g]: 8,0, węglowodany [g]: 283,8, cukry proste [g]: 32,5, błonnik [g]: 29,6, 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]: 1969,1 białko [g]: 107,0, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 272,2, cukry proste [g]: 21,4, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 8,0 |

05.01.2025, 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 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: banan – 120g | 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: banan – 120g | 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: banan – 120g | 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: banan – 120g | 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: banan – 120g | 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: banan – 120g |
| 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 |
| jogurt naturalny – 100g (MLE) | jogurt naturalny – 100g (MLE) | jogurt naturalny – 100g (MLE) | jogurt naturalny – 100g (MLE) | jogurt naturalny – 100g (MLE) | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g |
| Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2061,4 białko [g]: 83,8, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 15,0, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 61,9, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 6,8 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2063,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 297,6, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2016,0 białko [g]: 85,0, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 300,2, cukry proste [g]: 45,8, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 7,5 |

06.01.2025, poniedziałek

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|--|--|--|--|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g (MLE) szynka złocista drobiowa - 40g (SOJ, MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa - 60g (SOJ, MLE) twaróg półtłusty - 30g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa - 60g (SOJ, MLE) twaróg półtłusty - 30g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa - 60g (SOJ, MLE) twaróg półtłusty - 30g (MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa - 60g (SOJ, MLE) twaróg półtłusty - 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 - 60g (MLE) szynka złocista drobiowa - 40g (SOJ, MLE) pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), sałata-10g) |
| Obiad i podwieczerek | Obiad i podwieczerek | Obiad i podwieczerek | Obiad i podwieczerek | Obiad i podwieczerek | Obiad i podwieczerek |
| zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g | zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g | zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g | zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana - 150g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g | Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g | zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy - 80g (MLE, GLU) ryż brązowy - 80g marchewka z groszkiem gotowana - 150g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem - 150g |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) ogórek konserwowy - 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami - 80g (MLE, SEL) ogórek konserwowy - 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml |
| Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny |
| jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE) | jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE) | jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE) | jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE) | jogurt brzoskwinowy - 100g (MLE) | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), pomidor-20g |
| Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2366,2 białko [g]: 128,8, tłuszcze [g]: 81,8, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 294,2, cukry proste [g]: 44,6, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 5,3 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2283,9 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 300,4, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 5,4 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2283,9 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 300,4, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 5,4 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2266,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 295,9, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 5,4 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2283,9 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 72,8, NKT [g]: 18,7, węglowodany [g]: 300,4, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 5,4 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2514,4 białko [g]: 139,9, tłuszcze [g]: 90,1, NKT [g]: 10,1, węglowodany [g]: 303,1, cukry proste [g]: 39,4, błonnik [g]: 34,7, sól [g]: 7,0 |

07.01.2025, wtorek

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|--|---|---|---|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> wafle ryżowe – 20g |
| Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek |
| zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) 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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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 b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku – 200g (MLE) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka śledziowa z jabłkiem, ogórkiem kiszonym i cebulą – 100g (RYB) herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka śledziowa z jabłkiem, ogórkiem kiszonym i cebulą – 100g (RYB) herbata czarna b/c - 250ml |
| Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny |
| biszkopty – 60g (GLU, JAJ) | biszkopty – 60g (GLU, JAJ) | biszkopty – 60g (GLU, JAJ) | biszkopty – 60g (GLU, JAJ) | kisiel – 150g | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), sałata-10g |
| Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2311,0 białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 67,3, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 336,5, cukry proste [g]: 59,5, błonnik [g]: 34,1, sól [g]: 13,0 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2295,0 białko [g]: 106,5, tłuszcze [g]: 62,1, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 342,2, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 35,7, sól [g]: 4,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2295,0 białko [g]: 106,5, tłuszcze [g]: 62,1, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 342,2, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 35,7, sól [g]: 4,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2275,0 białko [g]: 106,5, tłuszcze [g]: 62,1, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 337,7, cukry proste [g]: 56,4, błonnik [g]: 35,7, sól [g]: 4,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2299,0 białko [g]: 105,4, tłuszcze [g]: 64,7, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 340,0, cukry proste [g]: 68,6, błonnik [g]: 35,7, sól [g]: 4,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2381,0 białko [g]: 110,9, tłuszcze [g]: 70,9, NKT [g]: 30,2, węglowodany [g]: 342,1, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 38,7, sól [g]: 13,2 |

08.01.2025, 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) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) dżem brzoskwinowy - 30g marchew mini gotowana - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami - 80g (MLE) rzodkiewka - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE) | zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE) | zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE) | zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE) | Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE) | zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g brokuł gotowany - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż brązowy na mleku z musem jabłkowym - 100g (MLE) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml | Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biała z indyka - 40g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml |
| Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny |
| jogurt naturalny - 100ml (MLE) | jogurt naturalny - 100ml (MLE) | jogurt naturalny - 100ml (MLE) | jogurt naturalny - 100ml (MLE) | jogurt naturalny - 100ml (MLE) | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka biała z indyka-20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor-20g |
| Podsumowanie: | Podsumowanie: | Podsumowanie: | Podsumowanie: | Podsumowanie: | Podsumowanie: |
| wartość energetyczna [kcal]: 2026,2 białko [g]: 84,4, tłuszcze [g]: 75,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 269,0, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 4,0 | wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3 | wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3 | wartość energetyczna [kcal]: 2060,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 35,4, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3 | wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3 | wartość energetyczna [kcal]: 2219,9 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 82,5, NKT [g]: 17,3, węglowodany [g]: 287,4, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 37,4, sól [g]: 5,1 |

09.01.2025, czwartek

| Dieta podstawowa (1) | Dieta łatwostrawna (2) | Dieta łatw. z ogr. tł. (3) | Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4) | Dieta papkowata (12) | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6) |
|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie i II śniadanie |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> suchary bez cukru – 60g (GLU, JAJ) |
| Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek | Obiad i podwieczorek |
| zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE) | zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE) | zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE) | zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE) | Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE) | zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż brązowy – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka złocista drobiowa – 60g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml |
| Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny |
| 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]: 2096,6 białko [g]: 80,3, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 290,9, cukry proste [g]: 73,7, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,1 | wartość energetyczna [kcal]: 2158,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 15,7, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 68,0, błonnik [g]: 21,9, sól [g]: 4,9 | wartość energetyczna [kcal]: 2158,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 15,7, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 68,0, błonnik [g]: 21,9, sól [g]: 4,9 | wartość energetyczna [kcal]: 2138,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 15,7, węglowodany [g]: 284,6, cukry proste [g]: 63,0, błonnik [g]: 21,9, sól [g]: 4,9 | wartość energetyczna [kcal]: 2158,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 15,7, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 68,0, błonnik [g]: 21,9, sól [g]: 4,9 | wartość energetyczna [kcal]: 2113,0 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 62,2, NKT [g]: 17,2, węglowodany [g]: 277,4, cukry proste [g]: 49,8, błonnik [g]: 27,0, sól [g]: 5,9 |

10.01.2025, 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 szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g | zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g | zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g | zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g | Zblendowane: zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g | zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana – 150g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml | chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml | Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml | chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml |
| Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny |
| jogurt naturalny – 100g (MLE) | jogurt naturalny – 100g (MLE) | jogurt naturalny – 100g (MLE) | jogurt naturalny – 100g (MLE) | jogurt naturalny – 100g (MLE) | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa staropolska-20g, pomidor-20g |
| Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1954,2 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 9,2, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 5,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1897,7 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 285,3, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 4,2 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1888,9 białko [g]: 86,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 283,4, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 4,3 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1871,0 białko [g]: 86,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 278,9, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 4,3 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1888,9 białko [g]: 86,1, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 283,4, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 4,3 | Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2019,9 białko [g]: 93,2, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 52,1, błonnik [g]: 34,3, sól [g]: 5,5 |