

21.01.2025, 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) 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)	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 ketchup – 10g 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 własny – 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 własny – 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 własny – 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 własny – 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 własny – 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 własny – 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:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	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	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	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	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	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	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

22.01.2025, 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) dżem truskawkowy – 30g szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g szynka biesiadna – 40g (SOJ, SEL) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 100g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z mielonym słonecznikiem - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z mielonym słonecznikiem - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem(z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw - 350g (SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 100g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka złocista drobiowa-20g (SOJ, MLE), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,7 białko [g]: 74,6, tłuszcze [g]: 69,5, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 284,7, cukry proste [g]: 39,5, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,5 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,5 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2080,6 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 292,5, cukry proste [g]: 38,2, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,5 białko [g]: 86,6, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 42,6, błonnik [g]: 22,5, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2025,0 białko [g]: 88,6, tłuszcze [g]: 79,1, NKT [g]: 14,4, węglowodany [g]: 254,7, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 6,8

23.01.2025, 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) 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) 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) 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) 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) 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) pomidor – 50g 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 koperkowy – 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 koperkowy – 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 koperkowy – 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 koperkowy – 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 koperkowy – 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 koperkowy – 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]: 2124,5 białko [g]: 112,8, tłuszcze [g]: 79,9, NKT [g]: 16,7, węglowodany [g]: 248,6, cukry proste [g]: 35,4, błonnik [g]: 19,1, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 2182,1 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 90,6, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 245,1, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2182,1 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 90,6, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 245,1, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2164,2 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 90,6, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 240,6, cukry proste [g]: 29,6, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2182,1 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 90,6, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 245,1, cukry proste [g]: 34,1, 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

24.01.2025, 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

25.01.2024, 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

26.01.2025, 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

27.01.2025, 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

28.01.2025, 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

29.01.2025, 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: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

30.01.2025, 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

31.01.2025, 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) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj na parze – 100g (JAJ) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj na parze – 100g (JAJ) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 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 na parze – 100g (JAJ) papryka – 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 pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos z owoców leśnych – 30g surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos z owoców leśnych – 30g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos z owoców leśnych – 30g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos z owoców leśnych – 30g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki pełnoziarniste na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB) sałata – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB) sałata – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB) 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), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2094,0 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 69,4, NKT [g]: 25,0, węglowodany [g]: 288,3, cukry proste [g]: 65,0, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 5,1	wartość energetyczna [kcal]: 2081,0 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 72,9, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 58,0, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 93,4, tłuszcze [g]: 63,4, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 58,0, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 5,6	wartość energetyczna [kcal]: 1969,0 białko [g]: 93,4, tłuszcze [g]: 63,4, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 269,6, cukry proste [g]: 53,0, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 5,6	wartość energetyczna [kcal]: 2081,0 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 72,9, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 58,0, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 2190,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 69,4, NKT [g]: 27,1, węglowodany [g]: 298,2, cukry proste [g]: 59,9, błonnik [g]: 45,0, sól [g]: 5,3