

01.02.2025, 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 konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 50g (MLE) rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 50g (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 konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 50g (MLE) rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż brązowy gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta j z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 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 konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2207,0 białko [g]: 100,1, tłuszcze [g]: 54,8, NKT [g]: 27,1, węglowodany [g]: 324,5, cukry proste [g]: 56,3, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 2256,0 białko [g]: 101,2, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 27,1, węglowodany [g]: 352,4, cukry proste [g]: 57,0, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2175,0 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 47,6, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 352,3, cukry proste [g]: 57,0, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2155,0 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 47,6, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 347,3, cukry proste [g]: 52,0, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2256,0 białko [g]: 101,2, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 27,1, węglowodany [g]: 352,4, cukry proste [g]: 57,0, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2318,0 białko [g]: 110,8, tłuszcze [g]: 60,7, NKT [g]: 29,9, węglowodany [g]: 351,9, cukry proste [g]: 42,9, błonnik [g]: 42,0, sól [g]: 6,3

02.02.2025, 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 z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy– 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy– 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy– 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy– 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	Zblendowane: zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy– 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy– 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1931,0 białko [g]: 95,9, tłuszcze [g]: 75,5, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 272,9, cukry proste [g]: 45,7, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 5,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2058,0 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 80,5, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 289,5, cukry proste [g]: 60,3, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2058,0 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 80,5, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 289,5, cukry proste [g]: 60,3, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2058,0 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 80,5, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 289,5, cukry proste [g]: 60,3, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2058,0 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 80,5, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 289,5, cukry proste [g]: 60,3, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2031,0 białko [g]: 105,3, tłuszcze [g]: 84,5, NKT [g]: 29,4, węglowodany [g]: 269,8, cukry proste [g]: 34,5, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 5,1

03.02.2025, 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) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa -20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: 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) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2146,0 białko [g]: 107,2, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 310,3, cukry proste [g]: 33,3, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 107,7, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 107,7, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 107,7, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 107,7, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2281,0 białko [g]: 115,2, tłuszcze [g]: 63,7, NKT [g]: 29,9, węglowodany [g]: 329,0, cukry proste [g]: 32,0, błonnik [g]: 34,8, sól [g]: 6,4

04.02.2024, WTOREK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 150ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa żurek z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty czerwonej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa żurek z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty czerwonej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</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) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka – 20g (GOR), sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2090,0 białko [g]: 104,7, tłuszcze [g]: 68,0, NKT [g]: 33,3, węglowodany [g]: 271,9, cukry proste [g]: 37,5, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 7,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2283,0 białko [g]: 115,0, tłuszcze [g]: 76,8, NKT [g]: 35,4, węglowodany [g]: 294,8, cukry proste [g]: 43,8, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2237,0 białko [g]: 114,3, tłuszcze [g]: 72,0, NKT [g]: 33,8, węglowodany [g]: 294,8, cukry proste [g]: 43,8, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2217,0 białko [g]: 114,3, tłuszcze [g]: 72,0, NKT [g]: 33,8, węglowodany [g]: 289,8, cukry proste [g]: 38,8, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2283,0 białko [g]: 115,0, tłuszcze [g]: 76,8, NKT [g]: 35,4, węglowodany [g]: 294,8, cukry proste [g]: 43,8, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2158,0 białko [g]: 110,0, tłuszcze [g]: 71,0, NKT [g]: 31,5, węglowodany [g]: 279,2, cukry proste [g]: 35,7, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 7,8

05.02.2025, 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) połudwica sopocka – 40g pasta z grochu – 30g papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 30g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 30g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 30g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 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) połudwica sopocka – 40g pasta z grochu – 30g papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połdwica sopocka-20g, pomidor-20g
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 - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (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 pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 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
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka – 20g(GOR), sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2222,0 białko [g]: 118,5, tłuszcze [g]: 61,5, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 314,5, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 34,8, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 57,9, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 57,9, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 57,9, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2195,0 białko [g]: 119,5, tłuszcze [g]: 57,5, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 48,6, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 4,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2327,0 białko [g]: 128,7, tłuszcze [g]: 67,8, NKT [g]: 29,4, węglowodany [g]: 319,4, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 41,9, sól [g]: 5,0

06.02.2025, 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) pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami pieczony – 80g (JAJ, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 80g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 80g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 80g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 80g (MLE) 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) pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami pieczony – 70g (JAJ, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) 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 pieczarkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pieczarkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) 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 z piersią indyczą-20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1948,0 białko [g]: 95,9, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 29,8, węglowodany [g]: 267,9, cukry proste [g]: 61,1, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 9,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1957,0 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 28,3, węglowodany [g]: 288,8, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 27,8, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1957,0 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 28,3, węglowodany [g]: 288,8, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 27,8, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1957,0 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 28,3, węglowodany [g]: 288,8, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 27,8, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1957,0 białko [g]: 83,5, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 28,3, węglowodany [g]: 288,8, cukry proste [g]: 68,9, błonnik [g]: 27,8, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1977,0 białko [g]: 106,5, tłuszcze [g]: 85,8, NKT [g]: 32,3, węglowodany [g]: 255,5, cukry proste [g]: 41,3, błonnik [g]: 35,0, sól [g]: 9,7

07.02.2025, 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 gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), twaróg półtłusty-20g (MLE) sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 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>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 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>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)
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 koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 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
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z pierśnią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2201,0 białko [g]: 102,4, tłuszcze [g]: 88,5, NKT [g]: 40,9, węglowodany [g]: 260,2, cukry proste [g]: 50,5, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 20,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 105,8, tłuszcze [g]: 69,8, NKT [g]: 34,6, węglowodany [g]: 272,9, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1981,0 białko [g]: 98,7, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 272,6, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1961,0 białko [g]: 98,7, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 267,6, cukry proste [g]: 46,9, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 105,8, tłuszcze [g]: 69,8, NKT [g]: 34,6, węglowodany [g]: 272,9, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2313,0 białko [g]: 110,1, tłuszcze [g]: 90,7, NKT [g]: 41,2, węglowodany [g]: 278,7, cukry proste [g]: 43,7, błonnik [g]: 33,5, sól [g]: 21,0

08.02.2025, 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 konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem brzoskwiiniowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem brzoskwiiniowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem brzoskwiiniowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem brzoskwiiniowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem brzoskwiiniowy – 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 konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g 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 koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka–20g (GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1835,0 białko [g]: 83,9, tłuszcze [g]: 72,4, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 269,7, cukry proste [g]: 54,3, błonnik [g]: 24,7 , sól [g]: 5,1	wartość energetyczna [kcal]: 1920,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1920,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1920,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1920,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1941,0 białko [g]: 93,2, tłuszcze [g]: 82,1, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 266,2, cukry proste [g]: 44,2, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 5,7

09.02.2025, 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) ser żółty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew z groszkiem gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka - 130g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż brązowy gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew z groszkiem gotowana na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka - 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g 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 z pierśią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2138,0 białko [g]: 116,5, tłuszcze [g]: 64,5, NKT [g]: 31,2, węglowodany [g]: 283,9, cukry proste [g]: 42,8, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2130,0 białko [g]: 114,0, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 298,6, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2130,0 białko [g]: 114,0, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 298,6, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2130,0 białko [g]: 114,0, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 298,6, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2130,0 białko [g]: 114,0, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 298,6, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,6	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2257,0 białko [g]: 126,9, tłuszcze [g]: 69,4, NKT [g]: 33,7, węglowodany [g]: 295,0, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 6,8

10.02.2025, 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) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) marchew mini – 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 koperkiem – 80g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g 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 z soczewicą, pomidorami i kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa z soczewicą, pomidorami i kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka śledziowa z ogórkiem kiszonym, cebulą i jabłkiem – 100g (RYB) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka śledziowa z ogórkiem kiszonym, cebulą i jabłkiem – 100g (RYB) 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 z piersią indyczą-20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2180,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 69,1, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 11,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2181,0 białko [g]: 106,6, tłuszcze [g]: 60,5, NKT [g]: 31,2, węglowodany [g]: 314,5, cukry proste [g]: 53,6, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2100,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 53,3, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 314,5, cukry proste [g]: 53,6, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2080,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 53,3, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 309,5, cukry proste [g]: 48,6, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 335,7, cukry proste [g]: 58,6, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2255,0 białko [g]: 108,7, tłuszcze [g]: 74,8, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 301,5, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 11,6