

21.02.2025, 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, MLE) 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, MLE) 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, MLE) 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, MLE) 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, 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) 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

22.02.2025, 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 pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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 podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
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>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</u> banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią 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 piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> 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	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1933,0 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 77,0, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 281,2, cukry proste [g]: 60,9, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1933,0 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 77,0, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 281,2, cukry proste [g]: 60,9, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1913,0 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 77,0, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 55,9, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1933,0 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 77,0, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 281,2, cukry proste [g]: 60,9, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 5,4	<b>Podsumowanie:</b> 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

23.02.2025, 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 podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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

24.02.2025, 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 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

25.02.2025, 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 drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g 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 drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) pomidor z koperkiem – 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka – 130g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko pieczone na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko pieczone na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko pieczone na parze – 180g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko pieczone na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/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 piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią 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 piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
suchary – 20g (GLU, JAJ)	suchary – 20g (GLU, JAJ)	suchary – 20g (GLU, JAJ)	suchary – 20g (GLU, JAJ)	kisiel truskawkowy – 150g	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]: 1995,0 białko [g]: 121,3, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 269,3, cukry proste [g]: 49,3, błonnik [g]: 36,5, sól [g]: 7,5	wartość energetyczna [kcal]: 2026,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 54,8, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 278,3, cukry proste [g]: 51,7, błonnik [g]: 34,7, sól [g]: 7,3	wartość energetyczna [kcal]: 2026,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 54,8, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 278,3, cukry proste [g]: 51,7, błonnik [g]: 34,7, sól [g]: 7,3	wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 54,8, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 273,3, cukry proste [g]: 46,7, błonnik [g]: 34,7, sól [g]: 7,3	wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 119,6, tłuszcze [g]: 53,5, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 303,1, cukry proste [g]: 36,3, błonnik [g]: 47,0, sól [g]: 7,4	wartość energetyczna [kcal]: 2087,0 białko [g]: 131,5, tłuszcze [g]: 60,7, NKT [g]: 27,9, węglowodany [g]: 275,9, cukry proste [g]: 47,2, błonnik [g]: 38,2, sól [g]: 8,1

26.02.2025, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami (pieczarka, papryka) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steaki drobiowe z warzywami (pieczarka, papryka) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2200,0 białko [g]: 116,6, tłuszcze [g]: 76,1, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 323,5, cukry proste [g]: 39,6, błonnik [g]: 35,6, sól [g]: 4,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2228,0 białko [g]: 112,2, tłuszcze [g]: 75,2, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 334,6, cukry proste [g]: 42,4, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2228,0 białko [g]: 112,2, tłuszcze [g]: 75,2, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 334,6, cukry proste [g]: 42,4, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2208,0 białko [g]: 112,2, tłuszcze [g]: 75,2, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 329,6, cukry proste [g]: 37,4, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2228,0 białko [g]: 112,2, tłuszcze [g]: 75,2, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 334,6, cukry proste [g]: 42,4, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2284,0 białko [g]: 122,6, tłuszcze [g]: 79,8, NKT [g]: 27,9, węglowodany [g]: 331,7, cukry proste [g]: 39,6, błonnik [g]: 40,3, sól [g]: 4,2

27.02.2025, 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pomidor – 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, MLE) pomidor – 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, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pomidor – 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, MLE) ogórek zielony – 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
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z ciecierzycą – 150g (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g surówka z kapusty białej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z kurczakiem – 150g (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z kurczakiem – 150g (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z kurczakiem – 150g (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 150g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z kurczakiem – 150g (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z ciecierzycą – 150g (MLE, GLU) ryż brązowy gotowany –80g surówka z kapusty białej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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 konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1941,0 białko [g]: 79,6, tłuszcze [g]: 62,5, NKT [g]: 25,0, węglowodany [g]: 279,5, cukry proste [g]: 38,4, błonnik [g]: 31,9, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1826,0 białko [g]: 93,0, tłuszcze [g]: 51,2, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 258,2, cukry proste [g]: 35,0, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1754,0 białko [g]: 95,7, tłuszcze [g]: 41,9, NKT [g]: 21,4, węglowodany [g]: 258,3, cukry proste [g]: 35,0, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 5,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1734,0 białko [g]: 95,7, tłuszcze [g]: 41,9, NKT [g]: 21,4, węglowodany [g]: 253,3, cukry proste [g]: 30,0, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 5,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1826,0 białko [g]: 93,0, tłuszcze [g]: 51,2, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 258,2, cukry proste [g]: 35,0, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 4,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2106,0 białko [g]: 89,2, tłuszcze [g]: 67,9, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 301,7, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 38,6, sól [g]: 5,3

28.02.2025, 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) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, 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, 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, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 150ml (MLE)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : banan – 120g	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : banan – 120g	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet jajeczny z białek gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : banan – 120g	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet jajeczny z białek gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : banan – 120g	Zblendowane: zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : banan – 120g	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g 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) pasta twarogowa z natką pietruszki – 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 z natką pietruszki – 80g (MLE) rzodkiew biała – 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
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1849,0 białko [g]: 89,9, tłuszcze [g]: 50,3, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 271,9, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 5,7	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1860,0 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 49,7, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 277,9, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1768,0 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 40,1, NKT [g]: 22,1, węglowodany [g]: 278,1, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1748,0 białko [g]: 86,0, tłuszcze [g]: 40,1, NKT [g]: 22,1, węglowodany [g]: 273,1, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1860,0 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 49,7, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 277,9, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1932,0 białko [g]: 95,9, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 27,2, węglowodany [g]: 280,1, cukry proste [g]: 45,4, błonnik [g]: 31,9, sól [g]: 5,1