

01.03.2025, 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 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 kalafior 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 kalafior gotowany na parze – 150g 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 kalafior 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
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1925,0 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 75,2, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 272,7, cukry proste [g]: 45,3, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2025,0 białko [g]: 104,4, tłuszcze [g]: 84,2, NKT [g]: 29,4, węglowodany [g]: 269,6, cukry proste [g]: 34,5, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 5,2

02.03.2025, 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 konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) rzodkiew biała – 50g 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 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) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 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: wartość energetyczna [kcal]: 2189,0 białko [g]: 97,5, tłuszcze [g]: 54,4, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 341,0, cukry proste [g]: 54,6, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

03.03.2025, 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) <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 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> 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 surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> 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 surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> 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 surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) 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: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

04.03.2024, 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) połudwica sopocka – 40g pasta z grochu – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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 pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jabłko – 180g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) zrazik 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 maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) zrazik 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 maślanie 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 pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2305,0 białko [g]: 126,3, tłuszcze [g]: 58,6, NKT [g]: 24,3, węglowodany [g]: 333,7, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 35,6, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2173,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 57,9, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 306,0, cukry proste [g]: 40,6, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2173,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 57,9, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 306,0, cukry proste [g]: 40,6, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2153,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 57,9, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 301,0, cukry proste [g]: 35,6, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,5	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	wartość energetyczna [kcal]: 2290,0 białko [g]: 122,4, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 323,7, cukry proste [g]: 55,3, błonnik [g]: 43,1, sól [g]: 4,8

05.03.2025, 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 150g (MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka wiosenna (sałata lodowa, ogórek zielony, rzodkiewka, pomidor, koperek) (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik – 150g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik – 150g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik – 150g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik – 150g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 150g (MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka wiosenna (sałata lodowa, ogórek zielony, rzodkiewka, pomidor, koperek) (z olejem) – 150g kompot owocowy z/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 rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2002,0 białko [g]: 95,4, tłuszcze [g]: 78,4, NKT [g]: 29,9, węglowodany [g]: 287,6, cukry proste [g]: 60,5, błonnik [g]: 35,2, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2064,0 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 78,4, NKT [g]: 29,9, węglowodany [g]: 297,4, cukry proste [g]: 59,9, błonnik [g]: 31,6, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2064,0 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 78,4, NKT [g]: 29,9, węglowodany [g]: 297,4, cukry proste [g]: 59,9, błonnik [g]: 31,6, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2044,0 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 78,4, NKT [g]: 29,9, węglowodany [g]: 292,4, cukry proste [g]: 54,9, błonnik [g]: 31,6, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2064,0 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 78,4, NKT [g]: 29,9, węglowodany [g]: 297,4, cukry proste [g]: 59,9, błonnik [g]: 31,6, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2093,0 białko [g]: 102,4, tłuszcze [g]: 61,0, NKT [g]: 31,0, węglowodany [g]: 299,5, cukry proste [g]: 49,9, błonnik [g]: 40,4, sól [g]: 4,9

06.03.2025, 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
Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

07.03.2025, 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) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), twaróg półtłusty-20g (MLE) sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa ogórkowa z kaszą jaglaną – 350 ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa pietruszkowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: 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 jajeczna z brokułem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 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 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 - 15g (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 brokułem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 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 piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2043,0 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 76,2, NKT [g]: 38,6, węglowodany [g]: 257,1, cukry proste [g]: 43,1, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2070,0 białko [g]: 101,7, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 29,8, węglowodany [g]: 292,7, cukry proste [g]: 34,2, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 292,7, cukry proste [g]: 34,2, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1986,0 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 287,7, cukry proste [g]: 29,2, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2070,0 białko [g]: 101,7, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 29,8, węglowodany [g]: 292,7, cukry proste [g]: 34,2, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 106,0, tłuszcze [g]: 75,2, NKT [g]: 36,8, węglowodany [g]: 285,9, cukry proste [g]: 34,4, błonnik [g]: 37,9, sól [g]: 4,9

08.03.2025, 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 brzoskwiinowy – 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 brzoskwiinowy – 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 brzoskwiinowy – 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 brzoskwiinowy – 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 brzoskwiinowy – 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) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 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) 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), balleroni z udem indyka–20g (GOR), pomidor-20g
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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

09.03.2025, 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), połudwica 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
Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

10.03.2025, 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) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 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 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 sałatka z buraka gotowanego i jabłka (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 pierśią indyczą-20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2175,0 białko [g]: 99,4, tłuszcze [g]: 68,8, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 300,8, cukry proste [g]: 45,3, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 11,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 106,6, tłuszcze [g]: 60,5, NKT [g]: 31,2, węglowodany [g]: 312,5, cukry proste [g]: 52,6, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2093,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 53,3, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 312,5, cukry proste [g]: 52,6, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2073,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 53,3, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 307,5, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2161,0 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 333,7, cukry proste [g]: 51,6, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2250,0 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 74,6, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 29,7, błonnik [g]: 29,8, sól [g]: 11,6