

11.03.2025, 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 musztarda – 20g (GOR) marchew mini gotowana na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g marchew mini gotowana na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g marchew mini gotowana na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g marchew mini gotowana na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g marchew mini gotowana na parze – 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) marchew mini gotowana na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa 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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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 pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 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
kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1997,0 białko [g]: 123,8, tłuszcze [g]: 56,8, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 265,4, cukry proste [g]: 44,1, błonnik [g]: 37,4, sól [g]: 7,6	wartość energetyczna [kcal]: 2028,0 białko [g]: 123,5, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 274,4, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 35,3, sól [g]: 7,4	wartość energetyczna [kcal]: 2028,0 białko [g]: 123,5, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 274,3, cukry proste [g]: 46,7, błonnik [g]: 35,3, sól [g]: 7,3	wartość energetyczna [kcal]: 2008,0 białko [g]: 123,5, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 269,4, cukry proste [g]: 41,5, błonnik [g]: 35,3, sól [g]: 7,4	wartość energetyczna [kcal]: 2028,0 białko [g]: 123,5, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 274,4, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 35,3, sól [g]: 7,4	wartość energetyczna [kcal]: 2094,0 białko [g]: 131,5, tłuszcze [g]: 60,7, NKT [g]: 27,9, węglowodany [g]: 277,9, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 38,9, sól [g]: 8,1

12.03.2025, 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) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 150ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa żurek z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty czerwonej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe na maślanie – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe na maślanie – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe na maślanie – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe na maślanie – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe na maślanie – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa żurek z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty czerwonej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe na maślanie – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2090,0 białko [g]: 104,7, tłuszcze [g]: 68,0, NKT [g]: 33,3, węglowodany [g]: 271,9, cukry proste [g]: 37,5, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 7,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2259,0 białko [g]: 115,3, tłuszcze [g]: 76,6, NKT [g]: 35,4, węglowodany [g]: 286,6, cukry proste [g]: 43,8, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2213,0 białko [g]: 114,6, tłuszcze [g]: 71,8, NKT [g]: 33,8, węglowodany [g]: 286,6, cukry proste [g]: 43,8, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2193,0 białko [g]: 114,6, tłuszcze [g]: 71,8, NKT [g]: 33,8, węglowodany [g]: 281,6, cukry proste [g]: 38,8, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2240,0 białko [g]: 111,8, tłuszcze [g]: 70,5, NKT [g]: 31,0, węglowodany [g]: 301,4, cukry proste [g]: 49,8, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2158,0 białko [g]: 110,0, tłuszcze [g]: 71,0, NKT [g]: 31,5, węglowodany [g]: 279,2, cukry proste [g]: 35,7, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 7,8

13.03.2025, 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) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: suchary bez cukru - 30g (GLU, MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	Zblendowane: zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g papryka – 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 papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2061,4 białko [g]: 83,8, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 15,0, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 61,9, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 6,8	wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2063,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 297,6, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 82,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2016,0 białko [g]: 85,0, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 300,2, cukry proste [g]: 45,8, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 7,5

14.03.2025, 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) 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) II śniadanie: 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 sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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
banan – 120g	banan – 120g	banan – 120g	banan – 120g	banan – 120g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2182,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 80,0, NKT [g]: 40,9, węglowodany [g]: 280,4, cukry proste [g]: 64,9, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 20,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2078,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 61,3, NKT [g]: 34,6, węglowodany [g]: 293,1, cukry proste [g]: 66,4, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1962,0 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 51,7, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 292,8, cukry proste [g]: 66,4, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1942,0 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 51,7, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 287,8, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2078,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 61,3, NKT [g]: 34,6, węglowodany [g]: 293,1, cukry proste [g]: 66,4, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: 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

15.03.2025, 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 piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią 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 piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g 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 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 <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa wielowarzynna 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 <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa wielowarzynna 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 <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa wielowarzynna 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 <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa wielowarzynna 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 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 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), polędwica sopocka-20g,sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1953,0 białko [g]: 94,9, tłuszcze [g]: 74,7, NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 282,0, cukry proste [g]: 54,0, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2086,0 białko [g]: 98,1, tłuszcze [g]: 80,0, NKT [g]: 27,1, węglowodany [g]: 298,8, cukry proste [g]: 69,0, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2086,0 białko [g]: 98,1, tłuszcze [g]: 80,0, NKT [g]: 27,1, węglowodany [g]: 298,8, cukry proste [g]: 69,0, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2066,0 białko [g]: 98,1, tłuszcze [g]: 80,0, NKT [g]: 27,1, węglowodany [g]: 293,8, cukry proste [g]: 64,0, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2086,0 białko [g]: 98,1, tłuszcze [g]: 80,0, NKT [g]: 27,1, węglowodany [g]: 298,8, cukry proste [g]: 69,0, 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

16.03.2025, 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 pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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

17.03.2025, 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) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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 – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 150g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kapuśniak z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jaglana gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jaglana gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jaglana gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jaglana gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jaglana gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa kapuśniak z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jaglana gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 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 - 10g (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) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	kefir – 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka – 20g(GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2195,0 białko [g]: 120,5, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 306,7, cukry proste [g]: 36,0, błonnik [g]: 34,8, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2122,0 białko [g]: 123,1, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 22,8, węglowodany [g]: 289,2, cukry proste [g]: 29,5, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2122,0 białko [g]: 123,1, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 22,8, węglowodany [g]: 289,2, cukry proste [g]: 29,5, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2102,0 białko [g]: 123,1, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 22,8, węglowodany [g]: 284,2, cukry proste [g]: 24,5, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2122,0 białko [g]: 123,1, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 22,8, węglowodany [g]: 289,2, cukry proste [g]: 29,5, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2327,0 białko [g]: 128,7, tłuszcze [g]: 67,8, NKT [g]: 29,4, węglowodany [g]: 319,4, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 41,9, sól [g]: 5,0

18.03.2025, 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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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) <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 krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (pieczarka, papryka) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki 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 <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki 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 <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki 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 <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki 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 <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki 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 <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 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
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2219,0 białko [g]: 116,7, tłuszcze [g]: 74,1, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 334,7, cukry proste [g]: 34,3, błonnik [g]: 35,6, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 112,3, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 345,8, cukry proste [g]: 37,1, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 112,3, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 345,8, cukry proste [g]: 37,1, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2227,0 białko [g]: 112,3, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 340,8, cukry proste [g]: 32,1, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 112,3, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 345,8, cukry proste [g]: 37,1, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: 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

19.03.2025, 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) 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) II śniadanie: jabłko – 180g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na 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: wartość energetyczna [kcal]: 2211,0 białko [g]: 118,5, tłuszcze [g]: 61,7, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 317,5, cukry proste [g]: 47,0, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 300,0, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 300,0, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 295,0, cukry proste [g]: 35,5, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2184,0 białko [g]: 119,5, tłuszcze [g]: 57,7, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 316,8, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2316,0 białko [g]: 128,7, tłuszcze [g]: 68,0, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 321,4, cukry proste [g]: 47,3, błonnik [g]: 40,4, sól [g]: 5,0

20.03.2025, 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) ser żółty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica 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) połędwica sopocka - 40g ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), połędwica sopocka - 20g, pomidor - 20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew z groszkiem gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszką - 130g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż brązowy gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew z groszkiem gotowana na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszką - 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 pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 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