

21.03.2025, PIATEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 150ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet jajeczny z białek gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet jajeczny z białek gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2015,0 białko [g]: 92,3, tłuszcze [g]: 55,3, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 300,3, cukry proste [g]: 64,8, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2028,0 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 305,8, cukry proste [g]: 69,6, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1936,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 45,3, NKT [g]: 21,8, węglowodany [g]: 305,9, cukry proste [g]: 69,6, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1916,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 45,3, NKT [g]: 21,8, węglowodany [g]: 300,9, cukry proste [g]: 64,6, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2028,0 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 305,8, cukry proste [g]: 69,6, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,0 białko [g]: 98,4, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 308,5, cukry proste [g]: 59,9, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 4,4

22.03.2025, 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 – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 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 pszenny - 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) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 150g (GLU, MLE) kasza jagłana gotowana –80g sałatka z buraka gotowanego z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 150g (GLU, MLE) kasza jagłana gotowana –80g sałatka z buraka gotowanego z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 150g (GLU, MLE) kasza jagłana gotowana –80g sałatka z buraka gotowanego z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 150g (GLU, MLE) kasza jagłana gotowana –80g sałatka z buraka gotowanego z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 150g (GLU, MLE) kasza jagłana gotowana –80g sałatka z buraka gotowanego z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 150g (GLU, MLE) kasza jagłana gotowana –80g sałatka z buraka gotowanego z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/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 – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek zielony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek zielony – 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 konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1973,0 białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 48,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 300,4, cukry proste [g]: 56,1, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 6,5	wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 25,0, węglowodany [g]: 307,7, cukry proste [g]: 63,4, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 25,0, węglowodany [g]: 307,7, cukry proste [g]: 63,4, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 2063,0 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 25,0, węglowodany [g]: 302,7, cukry proste [g]: 58,4, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 25,0, węglowodany [g]: 307,7, cukry proste [g]: 63,4, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 2028,0 białko [g]: 103,4, tłuszcze [g]: 51,3, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 37,4, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 6,8

23.03.2025, 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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) 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 brokułowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g marchew z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa brokułowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	Zblendowane: zupa brokułowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa brokułowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż brązowy gotowany – 80g marchew z groszkiem gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g ogórek kiszony – 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 - 15g (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 ogórek kiszony – 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)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa–20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2032,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 32,0, węglowodany [g]: 289,2, cukry proste [g]: 41,3, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2061,0 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 31,9, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 44,7, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1932,0 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 53,3, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 285,6, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1912,0 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 53,3, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,6, cukry proste [g]: 43,4, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2061,0 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 31,9, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 44,7, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2044,0 białko [g]: 108,9, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,5, węglowodany [g]: 286,5, cukry proste [g]: 20,0, błonnik [g]: 37,3, sól [g]: 5,6

24.03.2024, 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) <u>II śniadanie:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)
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) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy - 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą-20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2239,0 białko [g]: 104,5, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 27,3, węglowodany [g]: 331,9 cukry proste [g]: 59,2, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2227,0 białko [g]: 109,3, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 28,1, węglowodany [g]: 330,2, cukry proste [g]: 59,4, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2160,0 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 49,9, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 330,3, cukry proste [g]: 59,4, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2140,0 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 49,9, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 325,3, cukry proste [g]: 54,4, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2220,0 białko [g]: 107,9, tłuszcze [g]: 56,3, NKT [g]: 28,1, węglowodany [g]: 332,5, cukry proste [g]: 61,9, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2292,0 białko [g]: 113,4, tłuszcze [g]: 66,4, NKT [g]: 31,1, węglowodany [g]: 325,3, cukry proste [g]: 56,6, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 5,2

25.03.2025, 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) serek fromage – 80g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) 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) serek fromage – 80g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą-20g (SOJ, SEL, MLE, 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) pierś z kurczaka gotowana na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g surówka z kapusty czerwonej i białej (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl na maślanie z bananem i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl na maślanie z bananem i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl na maślanie z bananem i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl na maślanie z bananem i cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl na maślanie z bananem i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g surówka z kapusty czerwonej i białej (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl na maślanie z bananem i cynamonem – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą (miruna), marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą (miruna), marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą (miruna), marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą (miruna), marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą (miruna), marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą (miruna), marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) 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), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2240,0 białko [g]: 125,8, tłuszcze [g]: 57,1, NKT [g]: 29,2, węglowodany [g]: 320,5, cukry proste [g]: 60,3, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2164,0 białko [g]: 119,9, tłuszcze [g]: 48,1, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 325,4, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2164,0 białko [g]: 119,9, tłuszcze [g]: 48,1, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 325,4, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2164,0 białko [g]: 119,9, tłuszcze [g]: 48,1, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 325,4, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2170,0 białko [g]: 118,7, tłuszcze [g]: 47,7, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 330,4, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2319,0 białko [g]: 133,5, tłuszcze [g]: 62,1, NKT [g]: 32,3, węglowodany [g]: 323,6, cukry proste [g]: 55,5, błonnik [g]: 38,2, sól [g]: 6,0

26.03.2025, 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) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g musztarda – 20g (GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) pomidor – 50g 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 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 pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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: wartość energetyczna [kcal]: 1994,0 białko [g]: 102,4, tłuszcze [g]: 65,6, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 268,9, cukry proste [g]: 51,6, błonnik [g]: 33,7, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2044,0 białko [g]: 102,3, tłuszcze [g]: 64,7, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 282,4, cukry proste [g]: 57,6, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2031,0 białko [g]: 102,3, tłuszcze [g]: 64,7, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 279,3, cukry proste [g]: 54,7, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2011,0 białko [g]: 102,3, tłuszcze [g]: 64,7, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 274,3, cukry proste [g]: 50,7, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2044,0 białko [g]: 102,3, tłuszcze [g]: 64,7, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 282,4, cukry proste [g]: 57,6, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2078,0 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 69,4, NKT [g]: 33,6, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 38,4, sól [g]: 7,0

27.03.2025, 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 kiszony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 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) pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami pieczony – 80g (JAJ, SEL) ogórek kiszony – 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 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>Podwieczerek:</u> kisiel z susz czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z susz czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z susz czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z susz czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel z susz 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>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g
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 pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (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 – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersi indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2141,0 białko [g]: 116,5, tłuszcze [g]: 69,9, NKT [g]: 33,1, węglowodany [g]: 277,3, cukry proste [g]: 31,0, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 2082,0 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 64,9, NKT [g]: 31,3, węglowodany [g]: 278,6, cukry proste [g]: 31,9, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2082,0 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 64,9, NKT [g]: 31,3, węglowodany [g]: 278,6, cukry proste [g]: 31,9, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2062,0 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 64,9, NKT [g]: 31,3, węglowodany [g]: 272,6, cukry proste [g]: 26,9, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2082,0 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 64,9, NKT [g]: 31,3, węglowodany [g]: 278,6, cukry proste [g]: 31,9, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2167,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 72,6, NKT [g]: 34,3, węglowodany [g]: 273,0, cukry proste [g]: 33,1, błonnik [g]: 37,5, sól [g]: 6,2

28.03.2025, 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) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), twaróg półtłusty-20g (MLE) sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa barszcz z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa barszcz z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa barszcz z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa barszcz z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, 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 b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa barszcz z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa barszcz z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (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
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 pierśią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2195,0 białko [g]: 99,3, tłuszcze [g]: 73,9, NKT [g]: 34,7, węglowodany [g]: 296,9, cukry proste [g]: 61,7, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 20,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2179,0 białko [g]: 106,3, tłuszcze [g]: 56,2, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 325,8, cukry proste [g]: 63,0, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2087,0 białko [g]: 104,7, tłuszcze [g]: 46,7, NKT [g]: 26,1, węglowodany [g]: 325,9, cukry proste [g]: 63,9, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2067,0 białko [g]: 104,7, tłuszcze [g]: 46,7, NKT [g]: 26,1, węglowodany [g]: 320,9, cukry proste [g]: 57,9, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2179,0 białko [g]: 106,3, tłuszcze [g]: 56,2, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 325,8, cukry proste [g]: 63,0, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2227,0 białko [g]: 103,5, tłuszcze [g]: 75,0, NKT [g]: 35,0, węglowodany [g]: 300,6, cukry proste [g]: 45,7, błonnik [g]: 36,3, sól [g]: 20,6

29.03.2025, 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 pszen - 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 pszen - 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 pszen - 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 pszen - 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) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy– 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy– 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <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 brokuł 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) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica 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), połędwica sopocka-20g,sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1931,0 białko [g]: 95,9, tłuszcze [g]: 75,5, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 272,9, cukry proste [g]: 45,7, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 5,7	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]: 2031,0 białko [g]: 105,3, tłuszcze [g]: 84,5, NKT [g]: 29,4, węglowodany [g]: 269,8, cukry proste [g]: 34,5, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 5,1

30.03.2025, 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) połędwica 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) połędwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 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 pszenny - 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> gruszka - 130g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż brązowy gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew z groszkiem gotowana na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka - 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2195,0 białko [g]: 106,0, tłuszcze [g]: 52,9, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 339,2, cukry proste [g]: 54,0, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 5,8	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

31.03.2025, 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 wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 b/c - 250ml Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 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) ogórek konserwowy – 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]: 2238,0 białko [g]: 109,2, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 32,4, węglowodany [g]: 332,6, cukry proste [g]: 48,0, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2235,0 białko [g]: 104,2, tłuszcze [g]: 52,6, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 350,4, cukry proste [g]: 55,9, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2235,0 białko [g]: 104,2, tłuszcze [g]: 52,6, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 350,4, cukry proste [g]: 55,9, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2215,0 białko [g]: 104,2, tłuszcze [g]: 52,6, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 345,4, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2235,0 białko [g]: 104,2, tłuszcze [g]: 52,6, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 350,4, cukry proste [g]: 55,9, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2250,0 białko [g]: 113,2, tłuszcze [g]: 57,2, NKT [g]: 30,5, węglowodany [g]: 338,2, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 37,5, sól [g]: 6,0