

01.04.2025, 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) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z kalafiorem, 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 konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z kalafiorem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociotek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) lecco drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) lecco drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) lecco drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) lecco drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociotek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2139,0 białko [g]: 88,7, tłuszcze [g]: 61,0, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 327,2, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 40,5, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 318,1, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 318,1, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2077,0 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 313,1, cukry proste [g]: 35,5, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 318,1, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2239,0 białko [g]: 97,4, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 337,8, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 38,2, sól [g]: 6,0

02.04.2025, 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) ryba (miruna) po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ryba (miruna) po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba (miruna) po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) rukola – 20g 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 pieczarkowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa warzywna z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa warzywna z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa warzywna z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa warzywna z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa pieczarkowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</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) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 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 prowansalskimi – 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	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2011,0 białko [g]: 99,5, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 43,0, błonnik [g]: 34,8, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2100,0 białko [g]: 110,4, tłuszcze [g]: 52,3, NKT [g]: 23,0, węglowodany [g]: 308,3, cukry proste [g]: 44,1, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 4,2	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]: 2077,0 białko [g]: 107,6, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 28,7, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 41,9, błonnik [g]: 39,9, sól [g]: 4,7

03.04.2025, 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 - 60g (MLE) połudwica sopocka - 40g ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) gotowana - 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) gotowana - 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) gotowana - 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) gotowana - 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g (MLE) połudwica sopocka - 40g ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z pierśią 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 krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem - 200 ml (MLE)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem - 200 ml (MLE)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem - 200 ml (MLE)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem - 200 ml (MLE)	Zblendowane: zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem - 200 ml (MLE)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy - 100g sos własny - 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku - 200 ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (JAJ, SEL, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (JAJ, SEL, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (JAJ, SEL, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (JAJ, SEL, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa - 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) 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 pierśią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2178,0 białko [g]: 102,4, tłuszcze [g]: 67,3, NKT [g]: 32,6, węglowodany [g]: 301,9, cukry proste [g]: 52,3, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 7,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2109,0 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 55,8, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 315,7, cukry proste [g]: 55,8, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2109,0 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 55,8, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 315,7, cukry proste [g]: 55,8, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2089,0 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 55,8, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 310,7, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2057,0 białko [g]: 94,4, tłuszcze [g]: 55,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 306,8, cukry proste [g]: 58,7, błonnik [g]: 30,3, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2307,0 białko [g]: 110,9, tłuszcze [g]: 83,4, NKT [g]: 39,3, węglowodany [g]: 291,5,0, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 35,4, sól [g]: 8,1

04.04.2025, 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini – 50g roszponka – 10g 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 – 50g roszponka – 10g 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 – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini – 50g roszponka – 10g 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 – 50g roszponka – 10g 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 szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	Zblendowane: zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna pieczona – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabtko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage – 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	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) serek fromage – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1994,0 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 56,0, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 288,4, cukry proste [g]: 39,5, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2005,0 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 52,0, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 300,8, cukry proste [g]: 44,0, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1913,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 42,5, NKT [g]: 22,8, węglowodany [g]: 300,9, cukry proste [g]: 44,0, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1893,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 42,5, NKT [g]: 22,8, węglowodany [g]: 295,9, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2005,0 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 52,0, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 300,8, cukry proste [g]: 44,0, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2120,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 33,3, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 44,0, błonnik [g]: 34,0, sól [g]: 5,5

05.04.2025, 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) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g (GLU, MLE) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko – 180g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g (GLU, MLE) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g (GLU, MLE) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g (GLU, MLE) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g (GLU, MLE) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 150g (GLU, MLE) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/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 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
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	Zblendowane: baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1965,0 białko [g]: 95,1, tłuszcze [g]: 54,4, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 286,3, cukry proste [g]: 48,3, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 6,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 51,7, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 51,7, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 51,7, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1972,0 białko [g]: 98,7, tłuszcze [g]: 51,1, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 294,0, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 35,3, sól [g]: 6,7

06.04.2025, 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 pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 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 pszenno-żytni - 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) II śniadanie: kefir – 200ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana gotowana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/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) połędwica sopocka – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (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 ogórek kiszony – 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: wartość energetyczna [kcal]: 2095,0 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 327,5, cukry proste [g]: 75,7, błonnik [g]: 35,3, sól [g]: 8,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 78,7, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 78,7, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 78,7, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 78,7, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2141,0 białko [g]: 109,0, tłuszcze [g]: 60,6, NKT [g]: 30,2, węglowodany [g]: 307,7, cukry proste [g]: 50,7, błonnik [g]: 40,2, sól [g]: 8,3

07.04.2024, 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) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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) roszponka – 10g 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 krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 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 – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: ryż brązowy na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą-20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2087,0 białko [g]: 104,5, tłuszcze [g]: 49,5, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 319,8 cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 5,6	wartość energetyczna [kcal]: 2087,0 białko [g]: 104,1, tłuszcze [g]: 49,2, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 319,0 cukry proste [g]: 49,1, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2087,0 białko [g]: 104,1, tłuszcze [g]: 49,2, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 319,0 cukry proste [g]: 49,1, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2087,0 białko [g]: 104,1, tłuszcze [g]: 49,2, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 319,0 cukry proste [g]: 49,1, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2087,0 białko [g]: 104,1, tłuszcze [g]: 49,2, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 319,0 cukry proste [g]: 49,1, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2165,0 białko [g]: 110,0, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 27,9, węglowodany [g]: 326,8 cukry proste [g]: 49,1, błonnik [g]: 36,2, sól [g]: 5,8

08.04.2025, 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) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj – 50g (JAJ, MLE) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj – 50g (JAJ, MLE) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: 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 grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowana na parze – 100g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g surówka z marchewki z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z bananem – 200g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowana na parze – 100g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g surówka z marchewki z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z bananem – 200g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z bananem – 200g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierś z kurczaka gotowana na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z bananem – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowana na parze – 100g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g surówka z marchewki z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z bananem – 200g (MLE)	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowana na parze – 100g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g surówka z marchewki z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń jaglany na mleku z bananem – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (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 ogórek konserwowy – 50g (GOR) 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:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2110,0 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 51,8, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 321,2, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 2061,0 białko [g]: 97,0, tłuszcze [g]: 51,1, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 313,0, cukry proste [g]: 39,5, błonnik [g]: 22,7, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 2025,0 białko [g]: 96,7, tłuszcze [g]: 46,9, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 313,9, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2005,0 białko [g]: 96,7, tłuszcze [g]: 46,9, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 308,9, cukry proste [g]: 34,8, błonnik [g]: 23,0, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2061,0 białko [g]: 97,0, tłuszcze [g]: 51,1, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 313,0, cukry proste [g]: 39,5, błonnik [g]: 22,7, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 2188,0 białko [g]: 108,0, tłuszcze [g]: 55,6, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 328,2, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 33,3, sól [g]: 6,3

09.04.2025, 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) ser twarogowy półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g rzodkiewka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) miód – 25g rzodkiewka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU, JAJ) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z pomidorami – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jabłko – 180g	jabłko gotowane na parze – 180g	jabłko gotowane na parze – 180g	jabłko gotowane na parze – 180g	jabłko gotowane na parze – 180g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1964,0 białko [g]: 88,9, tłuszcze [g]: 51,7, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 292,9, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2011,0 białko [g]: 89,8, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 28,8, węglowodany [g]: 302,1, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2011,0 białko [g]: 89,8, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 28,8, węglowodany [g]: 302,1, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2011,0 białko [g]: 89,8, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 28,8, węglowodany [g]: 302,1, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2011,0 białko [g]: 89,8, tłuszcze [g]: 51,6, NKT [g]: 28,8, węglowodany [g]: 302,1, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2064,0 białko [g]: 102,0, tłuszcze [g]: 58,7, NKT [g]: 32,9, węglowodany [g]: 291,6, cukry proste [g]: 47,1, błonnik [g]: 33,3, sól [g]: 5,7

10.04.2025, 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) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 250ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z susz czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z susz czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z susz czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z susz czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z susz czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z susz czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta drobiowa z 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 drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2152,0 białko [g]: 111,3, tłuszcze [g]: 64,9, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 293,6, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 111,4, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 303,4, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 111,4, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 303,4, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 111,4, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 303,4, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 111,4, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 303,4, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 2317,0 białko [g]: 123,8, tłuszcze [g]: 71,6, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 309,6, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 4,6