

01.05.2025, 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 pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 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 ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, pomidor-20g
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) pieczony schab faszerowany suszoną śliwką i morelą – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka wiosenna (kapusta biała, rzodkiewka, ogórek) (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni – 350ml (MLE, GLU, SEL) pieczony schab faszerowany suszoną śliwką i morelą – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka wiosenna (kapusta biała, rzodkiewka, ogórek) (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g roszponka – 10g 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 roszponka – 10g 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]: 2165,0 białko [g]: 99,7, tłuszcze [g]: 54,2, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 336,5, cukry proste [g]: 72,5, błonnik [g]: 34,3, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,0 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 280,2, cukry proste [g]: 41,7, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,0 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 280,2, cukry proste [g]: 41,7, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118,0 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 275,2, cukry proste [g]: 36,7, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2138,0 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 280,2, cukry proste [g]: 41,7, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2179,0 białko [g]: 106,1, tłuszcze [g]: 57,2, NKT [g]: 28,5, węglowodany [g]: 329,5, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 40,9, sól [g]: 6,5

02.05.2025, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokułem – 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 - 15g (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 brokułem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 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 ogórkowa z kaszą jaglaną – 350 ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2043,0 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 76,2, NKT [g]: 38,6, węglowodany [g]: 257,1, cukry proste [g]: 43,1, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2070,0 białko [g]: 101,7, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 29,8, węglowodany [g]: 292,7, cukry proste [g]: 34,2, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 292,7, cukry proste [g]: 34,2, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1986,0 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 287,7, cukry proste [g]: 29,2, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2070,0 białko [g]: 101,7, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 29,8, węglowodany [g]: 292,7, cukry proste [g]: 34,2, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 106,0, tłuszcze [g]: 75,2, NKT [g]: 36,8, węglowodany [g]: 285,9, cukry proste [g]: 34,4, błonnik [g]: 37,9, sól [g]: 4,9

03.05.2025, 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) ser żółty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło - 5g (MLE), połędwica sopocka - 20g, pomidor - 20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew z groszkiem gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> 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> banan - 120g	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> banan - 120g	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> banan - 120g	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> banan - 120g	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) sałatka wiosenna (sałata lodowa, roszponka, ogórek, rzodkiewka, koper) (z olejem) - 80g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka wiosenna (sałata lodowa, roszponka, pomidor, koper) (z olejem) - 80g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka wiosenna (sałata lodowa, roszponka, pomidor, koper) (z olejem) - 80g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka wiosenna (sałata lodowa, roszponka, pomidor, koper) (z olejem) - 80g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka wiosenna (sałata lodowa, roszponka, pomidor, koper) (z olejem) - 80g 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) sałatka wiosenna (sałata lodowa, roszponka, ogórek, rzodkiewka, koper) (z olejem) - 80g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło - 5g (MLE), szynka z piersią indyczą - 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor - 20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2161,0 białko [g]: 117,2, tłuszcze [g]: 66,6, NKT [g]: 31,3, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 24,6, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2183,0 białko [g]: 115,4, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 306,6, cukry proste [g]: 56,0, błonnik [g]: 21,5, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2183,0 białko [g]: 115,4, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 306,6, cukry proste [g]: 56,0, błonnik [g]: 21,5, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2163,0 białko [g]: 115,4, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 51,0, błonnik [g]: 21,5, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2183,0 białko [g]: 115,4, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 306,6, cukry proste [g]: 56,0, błonnik [g]: 21,5, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2270,0 białko [g]: 17,6, tłuszcze [g]: 71,5, NKT [g]: 33,8, węglowodany [g]: 296,2, cukry proste [g]: 29,3, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,8

04.05.2025, NIEDZIELA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb 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) rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie</u> : jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g mieszanaka warzyw gotowana na parze (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g mieszanaka warzyw gotowana na parze (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g mieszanaka warzyw gotowana na parze (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa – 60g mieszanaka warzyw gotowana na parze (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,0 białko [g]: 105,7, tłuszcze [g]: 57,7, NKT [g]: 28,2, węglowodany [g]: 339,4, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 7,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2286,0 białko [g]: 109,6, tłuszcze [g]: 51,9, NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 357,8, cukry proste [g]: 62,0, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2286,0 białko [g]: 109,6, tłuszcze [g]: 51,9, NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 357,8, cukry proste [g]: 62,0, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2266,0 białko [g]: 109,6, tłuszcze [g]: 51,9, NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 352,8, cukry proste [g]: 57,0, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2286,0 białko [g]: 109,6, tłuszcze [g]: 51,9, NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 357,8, cukry proste [g]: 62,0, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2360,0 białko [g]: 117,2, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 345,0, cukry proste [g]: 53,1, błonnik [g]: 39,8, sól [g]: 7,0

05.05.2025, PONIEDZIAŁEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
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> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	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> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	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> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	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> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	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> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	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> 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) serek fromage paprykowy – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage paprykowy – 80g (MLE) rzodkiewka – 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), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2080,0 białko [g]: 104,5, tłuszcze [g]: 86,5, NKT [g]: 33,6, węglowodany [g]: 277,1, cukry proste [g]: 50,7, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 6,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118,0 białko [g]: 102,1, tłuszcze [g]: 83,4, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 294,0, cukry proste [g]: 67,4, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118,0 białko [g]: 102,1, tłuszcze [g]: 83,4, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 294,0, cukry proste [g]: 67,4, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,0 białko [g]: 102,1, tłuszcze [g]: 83,4, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 289,0, cukry proste [g]: 62,4, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118,0 białko [g]: 102,1, tłuszcze [g]: 83,4, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 294,0, cukry proste [g]: 67,4, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2243,0 białko [g]: 117,2, tłuszcze [g]: 96,2, NKT [g]: 36,2, węglowodany [g]: 286,2, cukry proste [g]: 34,3, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 5,9

06.05.2025, 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z ciecierzycą – 150g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z kurczakiem – 150g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z kurczakiem – 150g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z kurczakiem – 150g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z kurczakiem – 150g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : ryż na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) warzywne leczo z ciecierzycą – 150g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kefir – 250ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2081,0 białko [g]: 84,9, tłuszcze [g]: 64,2, NKT [g]: 26,1 węglowodany [g]: 303,6, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1966,0 białko [g]: 98,3, tłuszcze [g]: 52,9, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 282,3, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1894,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 43,6, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 282,3, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1874,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 43,6, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 277,3, cukry proste [g]: 40,1, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1966,0 białko [g]: 98,3, tłuszcze [g]: 52,9, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 282,3, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2121,0 białko [g]: 92,2, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 27,1, węglowodany [g]: 301,0, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 34,1, sól [g]: 5,2

07.05.2025, 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) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) miód – 25g rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) miód – 25g burak gotowany na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) miód – 25g burak gotowany na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) miód – 25g burak gotowany na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) miód – 25g burak gotowany na parze – 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) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel truskawkowy – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel truskawkowy – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel truskawkowy – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel truskawkowy – 150g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel truskawkowy – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jogurt naturalny – 100g (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) 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
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1963,0 białko [g]: 93,5, tłuszcze [g]: 57,9, NKT [g]: 31,7, węglowodany [g]: 286,6, cukry proste [g]: 47,6, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2015,0 białko [g]: 94,7, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 297,3, cukry proste [g]: 49,4, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2000,0 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 293,7, cukry proste [g]: 46,5, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1980,0 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 288,7, cukry proste [g]: 41,5, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2015,0 białko [g]: 94,7, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 297,3, cukry proste [g]: 49,4, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1929,0 białko [g]: 103,3, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 31,4, węglowodany [g]: 268,7, cukry proste [g]: 37,7, błonnik [g]: 35,5, sól [g]: 6,6

08.05.2025, CZWARTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kapuśniak z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa kapuśniak z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 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) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka – 20g(GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2185,0 białko [g]: 117,6, tłuszcze [g]: 60,6, NKT [g]: 23,4, węglowodany [g]: 309,4, cukry proste [g]: 36,0, błonnik [g]: 37,2, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2112,0 białko [g]: 120,2, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 291,9, cukry proste [g]: 29,5, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2112,0 białko [g]: 120,2, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 291,9, cukry proste [g]: 29,5, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2092,0 białko [g]: 120,2, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 286,9, cukry proste [g]: 24,5, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2112,0 białko [g]: 120,2, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 291,9, cukry proste [g]: 29,5, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2317,0 białko [g]: 125,8, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 29,2, węglowodany [g]: 322,1, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 44,3, sól [g]: 5,0

09.05.2025, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <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 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> jogurt naturalny – 100g (MLE) musli z suszoną śliwką, morelą i pestkami dyni – 20g (GLU)	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> jogurt naturalny – 100g (MLE)	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> jogurt naturalny – 100g (MLE)	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> jogurt naturalny – 100g (MLE)	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> jogurt naturalny – 100g (MLE)	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> jogurt naturalny – 100g (MLE) musli z suszoną śliwką, morelą i pestkami dyni – 20g (GLU)
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
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel owocowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1856,0 białko [g]: 93,1, tłuszcze [g]: 52,0, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 265,9, cukry proste [g]: 23,2, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 6,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1800,0 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 25,4, węglowodany [g]: 256,2, cukry proste [g]: 24,2, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1708,0 białko [g]: 87,4, tłuszcze [g]: 40,9, NKT [g]: 22,4, węglowodany [g]: 256,4, cukry proste [g]: 24,2, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1688,0 białko [g]: 87,4, tłuszcze [g]: 40,9, NKT [g]: 22,4, węglowodany [g]: 251,4, cukry proste [g]: 19,2, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1800,0 białko [g]: 89,0, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 25,4, węglowodany [g]: 256,2, cukry proste [g]: 24,2, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1946,0 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 57,5, NKT [g]: 29,2, węglowodany [g]: 272,9, cukry proste [g]: 32,0, błonnik [g]: 31,9, sól [g]: 5,2

10.05.2025, SOBOTA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z soczewicą (ogórek zielony, pomidor, cebula, natka pietruszki) (z olejem) – 100g 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 – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z soczewicą (ogórek zielony, pomidor, cebula, natka pietruszki) (z olejem) – 100g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka–20g (GOR),pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1907,0 białko [g]: 87,7, tłuszcze [g]: 74,9, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 279,7, cukry proste [g]: 56,0, błonnik [g]: 27,4 , sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1920,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1920,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1900,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 275,0, cukry proste [g]: 53,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1920,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2013,0 białko [g]: 97,0, tłuszcze [g]: 84,6, NKT [g]: 29,8, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,7