

11.04.2025, 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 koperkiem – 80g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g roszponka – 20g 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 krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	Zblendowane: zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z 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 - 15g (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 ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (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]: 2013,0 białko [g]: 81,2, tłuszcze [g]: 70,2, NKT [g]: 32,0, węglowodany [g]: 277,7, cukry proste [g]: 57,3, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 10,8	wartość energetyczna [kcal]: 2002,0 białko [g]: 90,3, tłuszcze [g]: 55,2, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 299,7, cukry proste [g]: 53,7, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1952,0 białko [g]: 92,5, tłuszcze [g]: 48,6, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 299,9, cukry proste [g]: 53,7, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 1932,0 białko [g]: 92,5, tłuszcze [g]: 48,6, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 294,9, cukry proste [g]: 48,7, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2002,0 białko [g]: 90,3, tłuszcze [g]: 55,2, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 299,7, cukry proste [g]: 53,7, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 2092,0 białko [g]: 86,4, tłuszcze [g]: 73,7, NKT [g]: 33,6, węglowodany [g]: 285,7, cukry proste [g]: 46,4, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 11,3

12.04.2025, 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 z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g 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) 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) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	Zblendowane: zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) 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 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]: 1979,0 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 56,4, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 285,2, cukry proste [g]: 40,7, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2034,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 297,7, cukry proste [g]: 49,5, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2034,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 297,7, cukry proste [g]: 49,5, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2014,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 292,7, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2034,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 297,7, cukry proste [g]: 49,5, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2062,0 białko [g]: 100,2, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 293,4, cukry proste [g]: 35,6, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 4,9

13.04.2025, 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) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem brzoskwiinowy – 30g pomidor – 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 brzoskwiinowy – 30g pomidor – 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 brzoskwiinowy – 30g pomidor – 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 brzoskwiinowy – 30g pomidor – 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 brzoskwiinowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ,pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g burak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> 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) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 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) papryka – 50g 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 – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ,pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1987,0 białko [g]: 83,9, tłuszcze [g]: 50,6, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 320,8, cukry proste [g]: 67,5, 312,7, cukry proste [g]: 68,4, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2027,0 białko [g]: 84,7, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 320,8, cukry proste [g]: 67,5, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2027,0 białko [g]: 84,7, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 320,8, cukry proste [g]: 67,5, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2007,0 białko [g]: 84,7, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 315,8, cukry proste [g]: 62,5, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2027,0 białko [g]: 84,7, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 320,8, cukry proste [g]: 67,5, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1994,0 białko [g]: 93,5, tłuszcze [g]: 55,0, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 297,6, cukry proste [g]: 38,7, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 6,4

14.04.2025, 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) serek fromage klasyczny – 80g (MLE) ogórek zielony – 50g mix sałat – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g mix sałat – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g mix sałat – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g mix sałat – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g mix sałat – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage – 80g (MLE) ogórek zielony – 50g mix sałat – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 200ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik jęczmienny - 350g (MLE, GLU, SEL) kotlet drobiowy panierowany pieczony - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka koperkowa z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze - 100g sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze - 100g sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze - 100g sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze - 100g sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350g (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze - 100g sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka koperkowa z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (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 - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ,pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2083,0 białko [g]: 108,6, tłuszcze [g]: 58,2 NKT [g]: 33,2, węglowodany [g]: 293,4, cukry proste [g]: 38,5, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 7,1	wartość energetyczna [kcal]: 1977,0 białko [g]: 101,4, tłuszcze [g]: 49,0, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 294,4, cukry proste [g]: 38,6, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 1977,0 białko [g]: 101,4, tłuszcze [g]: 49,0, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 294,4, cukry proste [g]: 38,6, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 1957,0 białko [g]: 101,4, tłuszcze [g]: 49,0, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 289,4, cukry proste [g]: 33,6, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 1977,0 białko [g]: 101,4, tłuszcze [g]: 49,0, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 294,4, cukry proste [g]: 38,6, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 2117,0 białko [g]: 112,5, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 34,9, węglowodany [g]: 293,8, cukry proste [g]: 38,4, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 7,1

15.04.2025, 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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> 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 krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (pieczarka, papryka) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (pieczarka, papryka) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g brokuł gotowany na parze – 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) ser żółty – 60g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2173,0 białko [g]: 107,0, tłuszcze [g]: 46,3, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 346,5, cukry proste [g]: 48,1, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2222,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 46,0, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 358,9, cukry proste [g]: 52,5, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2222,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 46,0, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 358,9, cukry proste [g]: 52,5, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2202,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 46,0, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 353,9, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2222,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 46,0, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 358,9, cukry proste [g]: 52,5, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2037,0 białko [g]: 109,0, tłuszcze [g]: 50,8, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 304,4, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 40,0, sól [g]: 4,3

16.04.2025, 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) połudwica sopocka – 40g pasta z grochu – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 30g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 30g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 30g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 30g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta z grochu – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jabłko – 180g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanec z cynamonem – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersi indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2211,0 białko [g]: 118,5, tłuszcze [g]: 61,7, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 317,5, cukry proste [g]: 47,0, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2138,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 300,0, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2138,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 300,0, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2118,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 58,1, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 295,0, cukry proste [g]: 35,5, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2184,0 białko [g]: 119,5, tłuszcze [g]: 57,7, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 316,8, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2316,0 białko [g]: 128,7, tłuszcze [g]: 68,0, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 321,4, cukry proste [g]: 47,3, błonnik [g]: 40,4, sól [g]: 5,0

17.04.2025, 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) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 200ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 200g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 200g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 200g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 200g	Zblendowane: zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 200g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g papryka – 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 papryka – 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), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2112,0 białko [g]: 87,6, tłuszcze [g]: 50,1, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 344,4, cukry proste [g]: 44,1, błonnik [g]: 33,5, sól [g]: 9,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2075,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 49,3, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 332,4, cukry proste [g]: 44,9, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2075,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 49,3, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 332,4, cukry proste [g]: 44,9, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2055,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 49,3, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 327,4, cukry proste [g]: 39,9, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2075,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 49,3, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 332,4, cukry proste [g]: 44,9, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2127,0 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 55,0, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 328,3, cukry proste [g]: 46,1, błonnik [g]: 39,3, sól [g]: 9,4

18.04.2025, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica 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 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 jaj 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 jaj 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 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 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 barszcz czerwony z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek)z sosem ziołowy (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek)z sosem ziołowy (z olejem) – 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) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2012,0 białko [g]: 93,5, tłuszcze [g]: 52,4, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 311,4, cukry proste [g]: 71,0, błonnik [g]: 37,4, sól [g]: 6,5	wartość energetyczna [kcal]: 2058,0 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 52,3, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 320,8, cukry proste [g]: 71,2, błonnik [g]: 35,0, sól [g]: 6,6	wartość energetyczna [kcal]: 1966,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 42,8, NKT [g]: 22,2, węglowodany [g]: 320,8, cukry proste [g]: 71,1, błonnik [g]: 35,0, sól [g]: 6,7	wartość energetyczna [kcal]: 1946,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 42,8, NKT [g]: 22,2, węglowodany [g]: 315,8, cukry proste [g]: 66,1, błonnik [g]: 35,0, sól [g]: 6,7	wartość energetyczna [kcal]: 2058,0 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 52,3, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 320,8, cukry proste [g]: 71,2, błonnik [g]: 35,0, sól [g]: 6,6	wartość energetyczna [kcal]: 2089,0 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 27,2, węglowodany [g]: 320,0, cukry proste [g]: 61,5, błonnik [g]: 43,4, sól [g]: 6,6

19.04.2025, 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) serek fromage paprykowy – 80g (MLE) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage paprykowy – 80g (MLE) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), ser twarogowy-20g (MLE), sałata-10g
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 wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g (SEL) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g (SEL) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g (SEL) kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g (SEL) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka wiosenna z jajkiem – 100g (JAJ, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka wiosenna z jajkiem – 100g (JAJ, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka wiosenna z białkiem jaja – 100g (JAJ, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka wiosenna z białkiem jaja – 100g (JAJ, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka wiosenna z jajkiem – 100g (JAJ, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka wiosenna z jajkiem – 100g (JAJ, MLE) 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), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2033,0 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 32,9, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 40,3, błonnik [g]: 33,1, sól [g]: 6,4	wartość energetyczna [kcal]: 1945,0 białko [g]: 90,9, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 27,3, węglowodany [g]: 284,4, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1927,0 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 52,7, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 284,4, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1907,0 białko [g]: 90,6, tłuszcze [g]: 52,7, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 279,4, cukry proste [g]: 34,2, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1945,0 białko [g]: 90,9, tłuszcze [g]: 54,7, NKT [g]: 27,3, węglowodany [g]: 284,4, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 2030,0 białko [g]: 104,7, tłuszcze [g]: 70,1, NKT [g]: 36,0, węglowodany [g]: 257,5, cukry proste [g]: 23,0, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 6,7

20.04.2025, 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) schab gotowany – 50g jajko gotowane – 50g (JAJ) krem chrzanowo-żurawinowy – 25g (JAJ, GOR) rzodkiewka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) schab gotowany – 50g jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) schab gotowany – 50g pasta jajeczna z białek jaj – 50g (JAJ, MLE) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) schab gotowany – 50g pasta jajeczna z białek jaj – 50g (JAJ, MLE) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) schab gotowany – 50g jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) 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) schab gotowany – 50g jajko gotowane – 50g (JAJ) krem chrzanowo-żurawinowy – 25g (JAJ, GOR) rzodkiewka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jabłko – 180g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa żurek z jajkiem i kiełbasą białą - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) szynka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : sernik – 100g (MLE, JAJ, GLU)	zupa szpinakowa z jajkiem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) szynka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : sernik – 50g (MLE, JAJ, GLU)	zupa szpinakowa z jajkiem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) szynka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa szpinakowa z jajkiem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) szynka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa szpinakowa z jajkiem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) szynka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : sernik – 50g (MLE, JAJ, GLU)	zupa żurek z jajkiem i kiełbasą białą - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) szynka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasztet pieczony drobiowo-wieprzowy z warzywami – 80g (JAJ, SEL) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta drobiowa 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) pasztet pieczony drobiowo-wieprzowy z warzywami – 80g (JAJ, SEL) ogórek kiszony – 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) Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2194,0 białko [g]: 120,4, tłuszcze [g]: 70,8, NKT [g]: 32,0, węglowodany [g]: 279,3, cukry proste [g]: 48,5, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 6,0	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE) Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2093,0 białko [g]: 106,7, tłuszcze [g]: 67,8, NKT [g]: 30,7, węglowodany [g]: 275,0, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 4,3	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE) Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1894,0 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 44,3, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 285,8, cukry proste [g]: 65,9, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 4,3	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE) Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1874,0 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 44,3, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 280,8, cukry proste [g]: 60,9, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 4,3	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE) Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2093,0 białko [g]: 106,7, tłuszcze [g]: 67,8, NKT [g]: 30,7, węglowodany [g]: 275,0, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 4,3	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2073,0 białko [g]: 118,3, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 28,7, węglowodany [g]: 278,4, cukry proste [g]: 44,7, błonnik [g]: 33,1, sól [g]: 6,0