

21.04.2025, 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) kiełbasa biała parzona wieprzowa – 100g chrzan – 20g pomidor ze szczypiorkiem – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa biała parzona wieprzowa – 100g chrzan – 20g pomidor ze szczypiorkiem – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), twaróg półtłusty-20g (MLE) sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, 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 Podwieczorek: ciasto babkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, 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 Podwieczorek: ciasto babkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, 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 Podwieczorek: banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, 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 Podwieczorek: banan – 120g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, 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 Podwieczorek: banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, 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 z/c - 250ml Podwieczorek: 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 jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z białek jaj – 100g (JAJ, SEL, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z białek jaj – 100g (JAJ, SEL, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2404,0 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 82,0, NKT [g]: 38,3, węglowodany [g]: 331,0, cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 32,5, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 2226,0 białko [g]: 95,9, tłuszcze [g]: 61,6, NKT [g]: 31,5, węglowodany [g]: 335,3, cukry proste [g]: 56,7, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 7,6	wartość energetyczna [kcal]: 2165,0 białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 340,2, cukry proste [g]: 69,8, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 7,6	wartość energetyczna [kcal]: 2145,0 białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 335,2, cukry proste [g]: 64,8, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 7,6	wartość energetyczna [kcal]: 2165,0 białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 340,2, cukry proste [g]: 69,8, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 7,6	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

22.04.2025, 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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet wieprzowy panierowany pieczony – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g	Zblendowane: zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2095,0 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 313,7, cukry proste [g]: 71,2, błonnik [g]: 33,4, sól [g]: 7,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 78,7, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 78,7, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 78,7, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 297,1, cukry proste [g]: 78,7, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2119,0 białko [g]: 106,2, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 31,3, węglowodany [g]: 307,5, cukry proste [g]: 50,7, błonnik [g]: 41,4, sól [g]: 8,5

23.04.2025, 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) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g 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) marchew mini – 50g roszponka – 10g 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) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, 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) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g roszponka – 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 z soczewicą, pomidorami i kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa z soczewicą, pomidorami i kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 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) sałatka śledziowa z ogórkiem kiszonym, cebulą i jabłkiem – 100g (RYB) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka śledziowa z ogórkiem kiszonym, cebulą i jabłkiem – 100g (RYB) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy - 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE),szynka z piersią indyczą-20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2180,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 69,1, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 11,2	wartość energetyczna [kcal]: 2181,0 białko [g]: 106,6, tłuszcze [g]: 60,5, NKT [g]: 31,2, węglowodany [g]: 314,5, cukry proste [g]: 53,6, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 2100,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 53,3, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 314,5, cukry proste [g]: 53,6, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 2080,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 53,3, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 309,5, cukry proste [g]: 48,6, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 335,7, cukry proste [g]: 58,6, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2255,0 białko [g]: 108,7, tłuszcze [g]: 74,8, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 301,5, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 11,6

24.04.2025, 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) szynkowa – 40g sałatka z kalafiozem, 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) szynkowa – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g sałatka z kalafiozem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) 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 krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2111,0 białko [g]: 88,4, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 320,2, cukry proste [g]: 40,3, błonnik [g]: 39,6, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 318,1, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 318,1, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2077,0 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 313,1, cukry proste [g]: 35,5, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2097,0 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 318,1, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2211,0 białko [g]: 97,1, tłuszcze [g]: 64,7, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 330,8, cukry proste [g]: 33,9, błonnik [g]: 37,3, sól [g]: 5,9

25.04.2025, 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 z makreli wędzonej – 70g (RYB, JAJ, GOR, SEL) ogórek konserwowy – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami i natką pietruszki – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami i natką pietruszki – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami i natką pietruszki – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami i natką pietruszki – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 70g (RYB, JAJ, GOR, SEL) ogórek konserwowy – 50g sałata – 10g 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 szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet z białka jaj gotowany na parze – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet z białka jaj gotowany na parze – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa szpinakowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami prowansalskimi – 80g (MLE) 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 -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2213,0 białko [g]: 84,4, tłuszcze [g]: 83,4, NKT [g]: 32,7, węglowodany [g]: 292,3, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2076,0 białko [g]: 95,4, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 269,3, cukry proste [g]: 47,3, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1984,0 białko [g]: 93,8, tłuszcze [g]: 51,4, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 296,4, cukry proste [g]: 46,9, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1964,0 białko [g]: 93,8, tłuszcze [g]: 51,4, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 291,4, cukry proste [g]: 41,9, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2076,0 białko [g]: 95,4, tłuszcze [g]: 60,9, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 269,3, cukry proste [g]: 47,3, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2239,0 białko [g]: 97,4, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 337,8, cukry proste [g]: 39,2, błonnik [g]: 38,2, sól [g]: 6,0

26.04.2025, 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 gotowane na parze – 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 gotowane na parze – 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 gotowane na parze – 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 gotowane na parze – 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

27.04.2025, 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) szynkowa – 40g dżem brzoskwinowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g dżem brzoskwinowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g dżem brzoskwinowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g dżem brzoskwinowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g dżem brzoskwinowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 40g 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 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) 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:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1987,0 białko [g]: 83,9, tłuszcze [g]: 50,6, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 312,7, cukry proste [g]: 68,4, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 5,7	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	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	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	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	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

28.04.2025, 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) II śniadanie: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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

29.04.2025, 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 podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
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 surówka z kapusty czerwonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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 – 80ml surówka z kapusty czerwonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 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) 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]: 2213,0 białko [g]: 106,3, tłuszcze [g]: 48,1, NKT [g]: 24,0, węglowodany [g]: 354,0, cukry proste [g]: 53,0, błonnik [g]: 33,2, sól [g]: 3,9	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]: 2077,0 białko [g]: 108,3, tłuszcze [g]: 52,6, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 311,9, cukry proste [g]: 36,6, błonnik [g]: 42,2, sól [g]: 4,4

30.04.2025, 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) południca sopocka – 40g pasta z grochu – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) południca 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) południca 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) południca 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) południca 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) południca 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