

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-11 sobota	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE) sałata porcja 15 g	ryżowa z zieleniną (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) schab duszony 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 200 ml ziemniaki gotowane 200 g brokuły gotowane 150 g (MLE) sos cebulowy 50 g (GLU, SO2)	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g śledź w oleju z żurawiną 100 g (RYB, SO2) herbata 200 ml sałata porcja 15 g	Banan 1 szt
	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g (MLE) sałata porcja 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU)	ryżowa z zieleniną (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 150 g (MLE) schab gotowany 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 200 ml ziemniaki gotowane 200 g sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g sałata porcja 15 g	Banan 1 szt
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g (MLE) sałata porcja 15 g kawa zbożowa na mleku b/cukru 200 ml (GLU)	ryżowa z zieleniną (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 150 g (MLE) schab gotowany 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy b/cukru 200 ml ziemniaki gotowane 200 g sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml szynka konserwowa 40 g sałata porcja 15 g	Banan 1 szt
2023-11-12 niedziela	podstawowa	chleb tostowy 100 g masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) sałata porcja 15 g wędlina 20 g	ryżowa z zieleniną (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) łopatka gotowana 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g pólsurówka 100 g sos chrzanowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2)	chleb tostowy 100 g masło 15 g szynka drobiowa 40 g herbata 200 ml papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)

		SUMA
2023-11-11 sobota	podstawowa	Energia [kcal] 2 295,4 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Sód [mg] 9 839,3 Energia [kJ] 9 469,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 105,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Sód [mg] 5 288,6 Energia [kJ] 9 032,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 047,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 229,8 Sód [mg] 5 061 Energia [kJ] 7 531,4 Błonnik pokarmowy [g] 26
2023-11-12 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 1 572,2 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 169,6 Sód [mg] 3 822,4 Energia [kJ] 6 570,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,8

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-12 niedziela	łatwostrawna	chleb tostowy 100 g masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) sałata porcja 15 g wędlina 20 g	ryżowa z zieleńią (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) pólsurówka 100 g łopatka gotowana 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g sos chrzanowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2)	chleb tostowy 100 g masło 15 g szynka drobiowa 40 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g (MLE) herbata bez cukru 200 ml sałata porcja 15 g wędlina 20 g	ryżowa z zieleńią (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) pólsurówka 100 g łopatka gotowana 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot b/cukru 200 ml ziemniaki gotowane 200 g sos chrzanowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml szynka drobiowa 40 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
2023-11-13 poniedziałek	podstawowa	bułka grahamka 100 g (GLU) masło 15 g pasta rybna z twarogiem i pomidorami 120 g (MLE, SO2) herbata 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) Kiwi 1 szt sałata porcja 15 g	fasolowa 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR, SO2) kompot wieloowocowy 200 ml potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (MLE) sałatka z buraczków 100 g	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml kielbasa z rusztu z cebulką 120 g (SO2) musztarda 20 g (GOR) papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
	łatwostrawna	masło 15 g herbata 200 ml angielka 80 g (GLU) pasta rybna z twarogiem i pomidorami 120 g (MLE, SO2) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) sałata porcja 15 g	kompot wieloowocowy 200 ml potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) sałatka z buraczków 100 g ryż na sypko 200 g (MLE) jarzynowa (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR)	masło 15 g herbata 200 ml szynka konserwowa 40 g angielka 100 100 g (GLU) sałata porcja 15 g Ogórek kiszony bez skórki 80 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2023-11-12 niedziela	łatwostrawna	Energia [kcal] 1 547 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 163,6 Sód [mg] 3 819,7 Energia [kJ] 6 463,1 Błonnik pokarmowy [g] 14
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 1 901,4 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 200 Sód [mg] 4 340,1 Energia [kJ] 6 920,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2023-11-13 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 904,9 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 377,6 Sód [mg] 5 386,7 Energia [kJ] 11 647,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 317,4 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Sód [mg] 5 143,6 Energia [kJ] 9 411,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-13 poniedziałek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml pasta rybna z tw arożkiem i pomidorami 120 g (MLE, SO2) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) sałata porcja 15 g	kompot wielowocowy b/cukru 200 ml sałatka z buraczków 100 g potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (MLE) jarzynowa (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR)	szynka konserwowa 40 g graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml sałata porcja 15 g Ogórek kiszony bez skórki 80 g	jabłko 1 szt
	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g dżem 50 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) twarożek 60 g (MLE) sałata porcja 15 g	kukurydzianka (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) udko opiekane 140 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ, GOR)	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g baleron 40 g herbata 200 ml ogórek konserwowy 50 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
2023-11-14 wtorek	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g dżem 50 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) twarożek 60 g (MLE) sałata porcja 15 g	kukurydzianka (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) udko gotowane 120 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g baleron 40 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)

		SUMA
2023-11-13 poniedziałek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 353,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Sód [mg] 5 085,5 Energia [kJ] 8 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	podstawowa	Energia [kcal] 2 187,1 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Sód [mg] 4 344 Energia [kJ] 8 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
2023-11-14 wtorek	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 079,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Sód [mg] 4 614 Energia [kJ] 8 773,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-14 wtorek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 20 g kawa zbożowa na mleku b/cukru 200 ml (GLU) twarożek 60 g (MLE) sałata porcja 15 g	kukurydzianka (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot b/cukru 200 ml udko gotowane 120 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g baleron 40 g herbata bez cukru 200 ml sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
	podstawowa	jajecznicza ze szczy piorkiem 115 g (GLU, JAJ) masło 15 g graham 100 100 g (GLU) papryka świeża 100 g herbata 200 ml kasza kukurydziana na mleku 300 g sałata porcja 15 g	grochówka (mroż) 400 ml (GLU) wątróbka drobiowa z cebulką 120 g (GLU, SO2) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z kapusty kiszonej 100 g (SEL, SO2)	masło 15 g herbata 200 ml graham 100 100 g (GLU) poledwica drobiowa 40 g jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE) sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
2023-11-15 środa	łatwostrawna	angielka 100 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml pasta z jaj z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) kasza kukurydziana na mleku 300 g sałata porcja 15 g	sołferino (wi_mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) pulpet mięsno-ryżowy 90 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) sałatka z buraczków 100 g	angielka 100 g (GLU) masło 15 g poledwica drobiowa 40 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2023-11-15 środa	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 108,1 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Sód [mg] 4 851,1 Energia [kJ] 8 612,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	podstawowa	Energia [kcal] 2 850,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Sód [mg] 4 759,6 Energia [kJ] 9 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 1 923,2 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 185,2 Sód [mg] 4 545,2 Energia [kJ] 6 848,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-15 środa	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	angielka 100 100 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml pasta z jaj z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) kasza kukury dziana na mleku 300 g sałata porcja 15 g	solferino (wł_mroź) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) pulpet mięsno-ryżowy 90 g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) sałatka z buraczków b/cukru 100 g kompot b/cukru 200 ml	angielka 100 g (GLU) masło 15 g poledwica drobiowa 40 g herbata bez cukru 200 ml sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g (MLE) herbata 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) sałata porcja 15 g	dyniowa (wł_mroź) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) schab duszony 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g brokuły gotowane 100 g (MLE)	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g pasta z ciecioriki 80 g (MLE, SO2) herbata 200 ml ogórek zielony 100 g sałata porcja 15 g	Kiwi 1 szt
2023-11-16 czwartek	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) sałata porcja 15 g	dyniowa (wł_mroź) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE) łopatka gotowana 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g sos chrzanowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g sałata porcja 15 g	Kiwi 1 szt

		SUMA
2023-11-15 środa	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 013,5 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Sód [mg] 4 848,4 Energia [kJ] 8 175,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	podstawowa	Energia [kcal] 2 292,7 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Sód [mg] 4 084,8 Energia [kJ] 9 651,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 078 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Sód [mg] 4 768,4 Energia [kJ] 9 194,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-16 czwartek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) sałata porcja 15 g	dyniowa (wł_mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE) łopatka gotowana 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot b/cukru 200 ml ziemniaki gotowane 200 g sos chrzanowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml szynka konserwowa 40 g sałata porcja 15 g	Kiwi 1 szt
	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml ser żółty 40 g (MLE) budy niowa 300 ml (MLE) pomidor 50 g sałata porcja 15 g	krupnik z kaszy jęczmiennej (mroż) 400 ml (GLU, SEL, GOR) jajko 2 szt 100 g (JAJ) sos chrzanowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2) ziemniaki gotowane 200 g marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml paprykarz lekki rybny z warzywami, pomidorami i ryżem (wł_mroż) 100 g (RYB, SO2) papryka konserwowa 50 g sałata porcja 15 g	mandarynka 1 szt
2023-11-17 piątek	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml budy niowa 300 ml (MLE) pasta z jaj z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) sałata porcja 15 g	krupnik z kaszy jęczmiennej (mroż) 400 ml (GLU, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) pulpet rybny (miruna) 80 g (GLU, JAJ, RYB) jabłko gotowane 1 szt	angielka 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml paprykarz lekki rybny z warzywami, pomidorami i ryżem (wł_mroż) 100 g (RYB, SO2) sałata porcja 15 g	mandarynka 1 szt

		SUMA
2023-11-16 czwartek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 043,1 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 244,3 Sód [mg] 4 538,7 Energia [kJ] 7 803,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	podstawowa	Energia [kcal] 2 295,1 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 298 Sód [mg] 4 042,2 Energia [kJ] 8 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2023-11-17 piątek	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 166,9 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Sód [mg] 4 183,2 Energia [kJ] 8 734,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-17 piątek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml budyniowa b/cukru 300 ml (MLE) pasta z jaj z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) sałata porcja 15 g	krupnik z kaszy jęczmiennej (mroż) 400 ml (GLU, SEL, GOR) kompot b/cukru 200 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) pulpet rybny (miruna) 80 g (GLU, JAJ, RYB) jablko gotowane 1 szt	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml paprykarz lekki rybny z warzywami, pomidorami i ryżem (wł. mroż) 100 g (RYB, SO2) sałata porcja 15 g	mandarynka 1 szt
	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) polędwica drobiowa 40 g papryka konserwowa 50 g sałata porcja 15 g	zalew ajka 400 ml (GLU, SO2) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) makaron z kurczakiem, warzywami i szpinakiem 300 g (GLU, SEL, SO2)	szynka konserwowa 40 g graham 100 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml ogórek zielony 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
	łatwostrawna	angielka 150 g (GLU) masło 15 g polędwica drobiowa 40 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) sałata porcja 15 g	zalew ajka 400 ml (GLU, SO2) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) makaron z kurczakiem, warzywami i szpinakiem 300 g (GLU, SEL, SO2)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml szynka konserwowa 40 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
2023-11-18 sobota	łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g polędwica drobiowa 40 g kawa zbożowa na mleku b/cukru 200 ml (GLU) sałata porcja 15 g	zalew ajka 400 ml (GLU, SO2) kompot b/cukru 200 ml makaron z kurczakiem, warzywami i szpinakiem 300 g (GLU, SEL, SO2)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml szynka konserwowa 40 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)

		SUMA
2023-11-17 piątek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 056,1 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 246,3 Sód [mg] 3 952,3 Energia [kJ] 7 001 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	podstawowa	Energia [kcal] 2 020,2 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 263 Sód [mg] 3 242,4 Energia [kJ] 7 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 101 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 325 Sód [mg] 3 372,6 Energia [kJ] 8 424,6 Błonnik pokarmowy [g] 18
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 1 874,6 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 210 Sód [mg] 2 929,1 Energia [kJ] 6 145,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
2023-11-18 sobota		

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-19 niedziela	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g dżem 50 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) twarożek 60 g (MLE) pomidor 100 g sałata porcja 15 g	brokułowa z makaronem (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) udko opiekane 140 g sałata z jogurtem 60 g (MLE)	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g krakowska 50 g herbata 200 ml ogórek kiszony 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g dżem 50 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) twarożek 60 g (MLE) sałata porcja 15 g	brokułowa z makaronem (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) udko gotowane 120 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 20 g kawa zbożowa na mleku b/cukru 200 ml (GLU) twarożek 60 g (MLE) sałata porcja 15 g	brokułowa z makaronem (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot b/cukru 200 ml udko gotowane 120 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata bez cukru 200 ml sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
2023-11-20 poniedziałek	podstawowa	bułka grahamka 100 g (GLU) masło 15 g pasta z sera i wędliny z zieleniną 100 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR) herbata 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	fasolowa (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR, SOJ) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (MLE) sałatka z buraczków 100 g	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml kielbasa na ciepło 90 g musztarda 20 g (GOR) pomidor 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
	łatwostrawna	masło 15 g herbata 200 ml angielka 80 g (GLU) pasta z sera i wędliny z zieleniną 100 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) sałata porcja 15 g	kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) sałatka z buraczków 100 g ryż na sypko 200 g (MLE) jarzynowa (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR)	masło 15 g herbata 200 ml szynka konserwowa 40 g angielka 100 100 g (GLU) sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)

		SUMA
2023-11-19 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 290,8 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Sód [mg] 4 475,1 Energia [kJ] 8 505,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 153,6 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Sód [mg] 4 013,8 Energia [kJ] 8 853,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawialnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 1 997,1 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 188,6 Sód [mg] 3 944,9 Energia [kJ] 6 928,8 Błonnik pokarmowy [g] 21
2023-11-20 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 569,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Sód [mg] 5 477,3 Energia [kJ] 10 296 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 245 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Sód [mg] 4 893,9 Energia [kJ] 9 158,7 Błonnik pokarmowy [g] 20

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-20 poniedziałek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml pasta z sera i wędliny z zieleciną 100 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) sałata porcja 15 g	kompot b/cukru 200 ml sałatka z buraczków 100 g potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (MLE) jarzynowa (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR)	szynka konserwowa 40 g graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)

		SUMA
2023-11-20 poniedziałek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 275,2 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Sód [mg] 4 833,9 Energia [kJ] 8 068 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

Oznaczenia alergenów:

<i>GLU</i>	- <i>Zboża zawierające gluten ,</i>
<i>SKR</i>	- <i>Skorupiaki i pochodne,</i>
<i>JAJ</i>	- <i>Jaja i pochodne,</i>
<i>RYB</i>	- <i>Ryby i pochodne,</i>
<i>OZI</i>	- <i>Orzeszki ziemne i pochodne,</i>
<i>SOJ</i>	- <i>Soja i pochodne,</i>
<i>MLE</i>	- <i>Mleko i pochodne,</i>
<i>ORZ</i>	- <i>Orzechy,</i>
<i>SEL</i>	- <i>Seler i pochodne,</i>
<i>GOR</i>	- <i>Gorzycza i pochodne,</i>
<i>SEZ</i>	- <i>Nasiona sezamu i pochodne,</i>
<i>SO2</i>	- <i>Dwutlenek siarki, siarczyny,</i>
<i>ŁUB</i>	- <i>Łubin i pochodne,</i>
<i>MCK</i>	- <i>Mięczaki i pochodne,</i>