

## ŚRODA – 05.01.2025

|               | Dieta podstawowa  | Dieta łatwostrawna  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | Dieta bogatoresztkowa   | Dieta podstawowa - dzieci   |
|---------------|---|---|--|--|---|---|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU, PSZ, MLE) masło extra 15g (MLE) chleb mieszany 60g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) chleb graham 30g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU, PSZ) Sałata lodowa 20g Rzodkiewka 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU, PSZ, MLE) masło extra 15g (MLE) weka pszenna 100g (GLU, PSZ) szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU, PSZ) Sałata lodowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU, PSZ, MLE) margaryna 10g (MLE) weka pszenna 100g (GLU, PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU, PSZ) Sałata lodowa 20g pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) masło extra 15g (MLE) chleb graham 90g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU, PSZ) Sałata masłowa 20g Rzodkiewka 60g                    | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) masło extra 15g (MLE) chleb graham 90g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU, PSZ) Sałata masłowa 20g ogórek 60g   | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) owsianka górską 350ml (GLU, OW, MLE) masło extra 15g (MLE) bułka pszenna 50g (GLU, PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU, PSZ) Sałata lodowa 20g Pomidor 60g           |
| II ŚNIADANIE  | Owoc sezonowy 1 szt.  | Owoc sezonowy 1 szt.  | Jabłko gotowane 1 szt.   | Grejpfrut ½ szt.   | Owoc sezonowy 1 szt.  | Owoc sezonowy 1 szt.  |
| OBIAD         | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g klopsiki drobiowe gotowane 120g (GLU, PSZ, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora 100g surówka z czerwonej kapusty 100g kompot 250ml   | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g (GLU, PSZ, JAJ) sos koperkowy (GLU, PSZ, MLE) warzywa na parze 150g (SEL) kompot 250ml   | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g (GLU, PSZ, JAJ) sos koperkowy 15g (GLU, PSZ, MLE) warzywa na parze 150g (SEL) kompot 250ml  | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 350ml (MLE, SEL, GLU, PSZ) ziemniaki gotowane 150g klopsiki drobiowe 120g (GLU, PSZ, JAJ) sos koperkowy 15g (GLU, PSZ, MLE) surówka z czerwonej kapusty 100g warzywa na parze 100g (SEL) kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 350ml (MLE, SEL, GLU, PSZ) surówka z czerwonej kapusty 100g zraziki drobiowe gotowane 120g (GLU, PSZ, JAJ) sos koperkowy (GLU, PSZ, MLE) surówka z czerwonej kapusty 100g surówka z kapusty pekińskiej ogórka i pora 100g kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLE, SEL, GLU, PSZ) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g (GLU, PSZ, JAJ) sos koperkowy (GLU, PSZ, MLE) surówka z czerwonej kapusty 100g surówka z kapusty pekińskiej ogórka i pora 100g kompot 250ml |
| KOLACJA       | Herbata czarna Owsianka górską 350 ml (GLU, PSZ, MLE) margaryna 10g (MLE) chleb pszenny 50g (GLU, PSZ) chleb graham 30g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser żółty 30g (MLE) Sałata masłowa 20g Pomidor 60g  | Herbata czarna owsianka górską 350ml (GLU, OW, MLE) margaryna 10g (MLE) weka pszenna 100g (GLU, PSZ) galaretka drobiowa 100g szynka z kurczaka 40g (SOJ) sałata masłowa 20g pomidor 60g   | Herbata czarna owsianka górską 350ml (GLU, OW, MLE) margaryna 10g (MLE) weka pszenna 100g (GLU, PSZ) Galaretka drobiowa 150g sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g   | Herbata czarna margaryna 10g (MLE) chleb graham 90g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) galaretka drobiowa 100g sałata masłowa 20g pomidor 60g   | Herbata czarna margaryna 10g (MLE) chleb graham 90g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) galaretka drobiowa 100g Sałata masłowa 20g ogórek 60g   | Herbata czarna margaryna 10g (MLE) bułka pszenna 50g (GLU, PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) galaretka drobiowa 100g rukola 20g rzodkiewka 60g  |
| PÓŻNA KOLACJA | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)   | Kefir 1 szt. (MLE)  | Kefir 1 szt. (MLE)   | Kanapka nocna z szynką i sałatką (GLU, PSZ, MLE)   | Kanapka nocna z szynką i sałatką (GLU, PSZ, MLE)  | Mus jabłkowy 1 szt.   |
|               | Wartość energetyczna: 2139 kcal<br>Białko ogółem: 104,9 g<br>Tłuszcz: 74,64 g<br>Kw. tł. nasy.: 32,56 g<br>Węglowodany ogółem: 274,62 g<br>W tym cukry: 58,52 g<br>Sól: 7,21 g<br>Błonnik: 30,65 g  | Wartość energetyczna: 2333 kcal<br>Białko ogółem: 114,88 g<br>Tłuszcz: 70,19 g<br>Kw. tł. nasy.: 29,4 g<br>Węglowodany ogółem: 326,79 g<br>W tym cukry: 65,1 g<br>Sól: 4,85 g<br>Błonnik: 35,99 g   | Wartość energetyczna: 2350 kcal<br>Białko ogółem: 110,89 g<br>Tłuszcz: 55,41 g<br>Kw. tł. nasy.: 15,49 g<br>Węglowodany ogółem: 372,19 g<br>W tym cukry: 57,16 g<br>Sól: 5,13 g<br>Błonnik: 39,82 g  | Wartość energetyczna: 2188 kcal<br>Białko ogółem: 92,77 g<br>Tłuszcz: 75,90 g<br>Kw. tł. nasy.: 36,46 g<br>Węglowodany ogółem: 304,62 g<br>W tym cukry: 46,91 g<br>Sól: 6,60 g<br>Błonnik: 50,97 g                                   | Wartość energetyczna: 2200 kcal<br>Białko ogółem: 102,25 g<br>Tłuszcz: 68,75 g<br>Kw. tł. nasy.: 31,37 g<br>Węglowodany ogółem: 314,80 g<br>W tym cukry: 44,51 g<br>Sól: 8,07 g<br>Błonnik: 51,85 g   | Wartość energetyczna: 2081 kcal<br>Białko ogółem: 100,49 g<br>Tłuszcz: 61,23 g<br>Kw. tł. nasy.: 22,52 g<br>Węglowodany ogółem: 295,23 g<br>W tym cukry: 41,51 g<br>Sól: 7,37 g<br>Błonnik: 33,95 g   |

## ŚRODA – 05.01.2025

|               | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne   | Kobieta karmiąca  | Dieta wysokobiałkowa   | Dieta niskobiałkowa  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego  |
|---------------|---|---|--|--|--|---|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb miesany 60g(GLU PSZ, GLU ZYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ZYT)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>parówka drobiowa 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>Sałata masłowa 20g<br>Pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka wiejska 40g (SOJ)<br>Pasta z białego sera i koperku 70g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 60g  | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>parówka drobiowa 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g | Herbata czarna 250ml<br>Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>Bułka pszenna 120g(GLU PSZ)<br>Szynka z kurczaka 25g(SOJ, MLE)<br>Pasta z białego sera i koperku 70g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>Sałata masłowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>Sałata masłowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g |
| II ŚNIADANIE  | Owoc sezonowy 1 szt. Wafle ryżowe 40g   | Owoc sezonowy 1 szt. Wafle ryżowe 40g   | Owoc sezonowy 1 szt.   | Owoc sezonowy 1 szt.   | Owoc sezonowy 1 szt.   | Jabłko gotowane 1 szt.  |
| OBIAD         | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>klopsiki drobiowe gotowane 130 g (GLU PSZ, JAJ)<br>surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora 100g<br>surówka z czerwonej kapusty 100g<br>kompot 250ml                              | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 350ml (MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>zraziki drobiowe gotowane 130g (GLU PSZ, JAJ)<br>sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>warzywa na parze 150g(SEL)<br>kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>zraziki drobiowe gotowane 120g (GLU PSZ, JAJ)<br>surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora 100g<br>surówka z czerwonej kapusty 100g<br>kompot 250ml   | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>zraziki drobiowe gotowane 120g (GLU PSZ, JAJ)<br>sos koperkowy 15g(GLU PSZ, MLE)<br>warzywa na parze 150g(SEL)<br>kompot 250ml                                | Zupa jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 350ml<br>ziemniaki gotowane 150g<br>zraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ, JAJ)<br>sos koperkowy 15g(GLU PSZ, MLE)<br>warzywa na parze 150g(SEL)<br>kompot 250ml   | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>zraziki drobiowe gotowane 120g (GLU PSZ, JAJ)<br>Sos koperkowy 15g(GLU PSZ, MLE)<br>warzywa na parze 150g(SEL)<br>kompot 250ml   |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g (MLE)<br>chleb miesany 60g(GLU PSZ, GLU ZYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ZYT)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>ser żółty 30g(MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>rzodkiewka 60g                                      | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>galaretki drobiowa 100g<br>sałata masłowa 20g<br>rzodkiewka 60g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>ser żółty 30g(MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>rzodkiewka 60g  | Herbata czarna 250ml<br>Margaryna 10g<br>Weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>Galaretki drobiowa 150g<br>Sałata masłowa 20g<br>Pomidor 60g  | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>galaretki drobiowa 100g<br>sałata masłowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>galaretki drobiowa 100g<br>sałata masłowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g  |
| PÓŹNA KOLACJA | Kanapka nocna z szynką i sałatą (GLU PSZ, MLE)  | Mus jabłkowy 1 szt.<br>wafle ryżowe 40g   | Kefir 1 szt.(MLE)  | Galaretki owocowa 250ml  | Kefir 1 szt. (MLE)   | Kefir 1 szt.(MLE)   |
|               | Wartość energetyczna: 2500 kcal<br>Białko ogółem: 102,79 g<br>Tłuszcz: 72,96 g<br>Kw.tł.nasy.: 28,01g<br>Węglowodany ogółem: 372,03 g<br>W tym cukry: 35,29g<br>Sól: 8,04 g<br>Błonnik: 30,06g  | Wartość energetyczna: 2696 kcal<br>Białko ogółem: 116,28 g<br>Tłuszcz: 68,94 g<br>Kw.tł.nasy.: 27,95g<br>Węglowodany ogółem: 416,26 g<br>W tym cukry: 29,00g<br>Sól: 8,80 g<br>Błonnik: 34,80g                | Wartość energetyczna: 2023 kcal<br>Białko ogółem: 104,37 g<br>Tłuszcz: 67,36 g<br>Kw.tł.nasy.: 29,88g<br>Węglowodany ogółem: 262,28 g<br>W tym cukry: 54,04g<br>Sól: 7,81 g<br>Błonnik: 29,67 g  | Wartość energetyczna: 2017 kcal<br>Białko ogółem: 67,51g<br>Tłuszcz: 55,88g<br>Kw.tł.nasy.: 18,60g<br>Węglowodany ogółem: 330,09g<br>W tym cukry: 104,8g<br>Sól: 3,59g<br>Błonnik: 41,55g  | Wartość energetyczna: 2096 kcal<br>Białko ogółem: 104,73 g<br>Tłuszcz: 54,40 g<br>Kw.tł.nasy.: 15,15g<br>Węglowodany ogółem: 313,37 g<br>W tym cukry: 49,6g<br>Sól: 4,54g<br>Błonnik: 34,44g   | Wartość energetyczna: 1979 kcal<br>Białko ogółem: 100,85g<br>Tłuszcz: 53,24 g<br>Kw.tł.nasy.: 18,22g<br>Węglowodany ogółem: 289,78 g<br>W tym cukry: 52,01g<br>Sól: 4,62 g<br>Błonnik: 30,85 g  |

## ŚRODA – 05.01.2025

|               | Dieta bezglutenowa   | Dieta płynna do sondy  | Dieta płynna – kleikowa   | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony   |
|---------------|--|--|---|---|
| SNIADANIE     | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>Masło extra 15g (MLE)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g<br>herbata czarna 250ml   | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| II SNIADANIE  | Owoc sezonowy 1 szt.   | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ)  | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)   |   |
| OBIAD         | Zupa ogórkowa z ryżem<br>350ml(MLE,SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>filet z indyka gotowany 100g<br>warzywa na parze 150g<br>kompot 250ml  | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| KOLACJA       | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>Margaryna 1szt.<br>Galaretka drobiowa 100g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g<br>herbata czarna 250ml                        | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ)   | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| POŻNA KOLACJA | Mus jabłkowy 1 szt.  |  | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)   |   |
|               | Wartość energetyczna: 1920 kcal<br>Białko ogółem: 94,54 g<br>Tłuszcz: 68,52 g<br>Kw.tł.nasy.: 20,07 g<br>Węglowodany ogółem: 240,06 g<br>W tym cukry: 72,3 g<br>Sól: 4,78g<br>Błonnik: 24,44 g | Wartość energetyczna: 1974 kcal<br>Białko ogółem: 89,45g<br>Tłuszcz: 73,48g<br>Kw.tł.nasy.: 23,49g<br>Węglowodany ogółem: 249,11g<br>W tym cukry: 123,54g<br>Sól: 1,69g<br>Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal<br>Białko ogółem: 32,4 g<br>Tłuszcz: 12,65g<br>Kw.tł.nasy.: 2,06g<br>Węglowodany ogółem: 303,95g<br>W tym cukry: 6,3g<br>Sól: 0,47g<br>Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal<br>Białko ogółem: 5,43g<br>Tłuszcz: 1,44g<br>Kw.tł.nasy.: 0,36g<br>Węglowodany ogółem: 7,44g<br>W tym cukry: 0g<br>Sól: 0,21g<br>Błonnik: 0g |

## CZWARTEK – 06.01.2025

|               | Dieta podstawowa   | Dieta łatwostrawna  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | Dieta bogatoresztkowa  | Dieta podstawowa - dzieci  |
|---------------|--|---|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb mieszany 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka wiejska 40g (SOJ)<br>jajko gotowane 50g(JAJ)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>dżem brzoskwinowy 25 g<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g (MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>dżembrzoskwinowy,<br>niskosłodzony 25g<br>sałata lodowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>ser żółty 30g (MLE)<br>papryka czerwona 60g<br>ogórek kiszony 50g   | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>ser żółty 30g(MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g   | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>bułka pszenna 50g(GLU PSZ)<br>szynka wiejska 40g (SOJ)<br>jajko gotowane 50g(JAJ)<br>ogórek kiszony 50g<br>Papryka czerwona 60g                                   |
| II ŚNIADANIE  | Gruszka 1 szt.   | Jabłko 1 szt.   | Jabłko gotowane 1 szt.  | Gruszka 1 szt.   | Gruszka 1 szt.   | Jabłko 1 szt.<br>Galaretki owocowa 150g  |
| OBIAD         | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLE)<br>Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JEĆCZ)<br>Potrawka z kurczaka 150 g(GLU PSZ, MLE)<br>Sałatka szwedzka konserwowa 100g(GOR)<br>Włoszczyzna duszona 100g (SEL)<br>kompot 250ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLE)<br>Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JEĆCZ)<br>Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)<br>Włoszczyzna duszona 150g (SEL)<br>kompot 250ml                               | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL)<br>Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JEĆCZ)<br>Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)<br>Buraczki 150g<br>kompot 250ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE)<br>Kasza jęczmienna 80g gotowana (GLU JEĆCZ)<br>Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)<br>Sałatka szwedzka konserwowa 100g(GOR)<br>Włoszczyzna duszona 100g (SEL)<br>kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml(MLE)<br>Kasza jęczmienna 80g gotowana (GLU JEĆCZ)<br>Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)<br>Sałatka szwedzka konserwowa 100g (GOR)<br>Włoszczyzna duszona 100g (SEL)<br>kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE)<br>Ryż biały gotowany 80g<br>Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)<br>Sałatka szwedzka konserwowa 100g (GOR)<br>Włoszczyzna duszona 100g (SEL)<br>kompot 250ml |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>Owsianka górską 350 ml) GLU OW, MLE)<br>margaryna 10g<br>chleb pszenny 50g(GLU PSZ)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>pasztet drobiowy 50g(JAJ, GLU PSZ)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g   | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>ser żółty 30g(MLE)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g  | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skórki 60g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pasta z białego sera i szczypiorku 70g (MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>ogórek 60g  | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>pasta z sera białego ze szczypiorkiem 70g (MLE)<br>pasztet z kurczaka 50g(JAJ, GLU PSZ)<br>sałata masłowa 20g<br>ogórek 60g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 50g(GLU PSZ)<br>dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g<br>pasztet z kurczaka 50g(JAJ, GLU PSZ)<br>sałata masłowa 20g<br>ogórek 60g   |
| PÓŻNA KOLACJA | Maślanka 1 szt. (MLE)  | Serek wiejski 1 szt. (MLE)  | Maślanka niskotłuszczowa 1 szt. (MLE)   | Serek wiejski 1 szt. (MLE)   | Serek wiejski 1 szt. (MLE)<br>Wafle ryżowe 50g   | Maślanka truskawkowa 1 szt. (MLE)  |
|               | Wartość energetyczna: 2195 kcal<br>Białko ogółem: 107.02 g<br>Tłuszcz: 63.67 g<br>Kw.tł.nasy.: 27.73g<br>Węglowodany ogółem 312.70 g<br>W tym cukry: 27.73g<br>Sól: 6.64 g<br>Błonnik: 33.51g  | Wartość energetyczna: 2403 kcal<br>Białko ogółem: 116,39 g<br>Tłuszcz: 80,86 g<br>Kw.tł.nasy.: 37,87g<br>Węglowodany ogółem: 316 g<br>W tym cukry: 52.39g<br>Sól: 5.86 g<br>Błonnik: 28,27g   | Wartość energetyczna: 2219 kcal<br>Białko ogółem: 117.35 g<br>Tłuszcz: 52.74 g<br>Kw.tł.nasy.: 18.38g<br>Węglowodany ogółem: 333.73<br>W tym cukry: 40.26 g<br>Sól: 5.5 g<br>Błonnik: 27.71g  | Wartość energetyczna: 2122 kcal<br>Białko ogółem: 109.99 g<br>Tłuszcz: 63.52 g<br>Kw.tł.nasy.: 31.38g<br>Węglowodany ogółem: 295.57 g<br>W tym cukry: 57,77g<br>Sól: 6.16 g<br>Błonnik: 39.03g   | Wartość energetyczna: 2163 kcal<br>Białko ogółem: 104.58 g<br>Tłuszcz: 62.57 g<br>Kw.tł.nasy.: 27.67g<br>Węglowodany ogółem: 312.76 g<br>W tym cukry: 57.74g<br>Sól: 5,24 g  | Wartość energetyczna: 2234 kcal<br>Białko ogółem: 95.75 g<br>Tłuszcz: 61.57 g<br>Kw.tł.nasy.: 21.84g<br>Węglowodany ogółem: 340.47 g<br>W tym cukry: 102,48g<br>Sól: 6.82 g<br>Błonnik: 36.8g  |

CZWARTEK – 06.01.2025

|               | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne  | Kobieta karmiąca  | Dieta wysokobiałkowa   | Dieta niskobiałkowa   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego  |
|---------------|--|---|--|---|--|---|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 350ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb mieszaný pszenney 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ZYT)<br>szynka wiejska 40g (SOJ)<br>jajko gotowane 50g(JAJ)<br>papryka czerwona 60g<br>ogórek kiszony 50g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>szynka wiejska 40g (SOJ)<br>jajko gotowane 50g(JAJ)<br>Papryka 60g<br>Ogórek 50g   | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>jajko gotowane 50g (JAJ)<br>szynka wiejska 40g (SOJ)<br>papryka czerwona 60g<br>ogórek kiszony 50g | Herbata czarna 250ml<br>masło extra 15g(MLE)<br>Bułka pszenna 120g(GLU PSZ)<br>Szynka parzona 40g (SOJ)<br>Dżem brzoskwiniowy 25g<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 60g   | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU OW, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>jajko gotowane 50g(JAJ)<br>sałata lodowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU OW, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>jajko gotowane na miękko 50g(JAJ)<br>sałata lodowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g |
| II ŚNIADANIE  | Jabłko 1szt.<br>Galaretka owocowa 250ml  | Jabłko 1szt.<br>Galaretka owocowa 250ml   | Gruszka 1szt.  | Gruszka gotowana 1szt.  | Jabłko gotowane 1szt.  | Jabłko gotowane 1szt.   |
| OBIAD         | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE)<br>Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JĘCZ)<br>Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)<br>brokuły gotowane 100g<br>marchewka gotowana 100g<br>kompot 250ml                                | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE)<br>Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JĘCZ)<br>Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)<br>brokuły gotowane 100g<br>marchewka gotowana 100g<br>kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE)<br>Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JĘCZ)<br>Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)<br>Sałata szwedzka konserwowa 100g (GOR)<br>Włoszczyzna duszona 100g(SEL)<br>kompot 250ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE)<br>Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JĘCZ)<br>Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)<br>Włoszczyzna duszona 150g (SEL)<br>Kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(MLE, SEL)<br>Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JĘCZ)<br>Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)<br>buraczki 150g<br>kompot 250ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE)<br>Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JĘCZ)<br>Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)<br>Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)<br>Włoszczyzna duszona 150g (SEL)<br>Kompot 250ml   |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb mieszaný pszenney 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>pasztet drobiowy 50g (GLU PSZ, JAJ)<br>Sałata masłowa 20g<br>ogórek 60g  | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 120g(GLU PSZ)<br>ser twarogowy 70g (MLE)<br>pasztet z kurczaka 50g (GLU PSZ, JAJ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>pasztet z kurczaka 50g(GLU PSZ, JAJ)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>ogórek 60g  | Herbata czarna 250ml<br>Margaryna 10g<br>Weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>Szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>Miód 25g<br>Sałata masłowa 20g<br>Pomidor 60g  | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skórki 60g  | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skórki 60g   |
| PÓŻNA KOLACJA | Maślanka truskawkowa 1szt. (MLE)   | Maślanka truskawkowa 1 szt. (MLE)   | Maślanka 1 szt. (MLE)  | Biszkopty maślane 50g (GLU PSZ, JAJ)  | Maślanka 1 szt.(MLE)   | Maślanka 1 szt.(MLE)  |
|               | Wartość energetyczna: 2658 kcal<br>Białko ogółem: 112.75 g<br>Tłuszcz: 69.47 g<br>Kw.tł.nasy.: 22.23g<br>Węglowodany ogółem: 417.61 g<br>W tym cukry: 94.54g<br>Sól: 6.94 g<br>Blonnik: 50.62 g  | Wartość energetyczna: 2501 kcal<br>Białko ogółem: 103.76 g<br>Tłuszcz: 71.52 g<br>Kw.tł.nasy.: 24.47g<br>Węglowodany ogółem: 377.99 g<br>W tym cukry: 73.21g<br>Sól: 4.81 g<br>Blonnik: 40.09g                                    | Wartość energetyczna: 2026 kcal<br>Białko ogółem: 97.95 g<br>Tłuszcz: 56.66 g<br>Kw.tł.nasy.: 24.56g<br>Węglowodany ogółem: 295.97 g<br>W tym cukry: 64.58g<br>Sól: 6.78g<br>Blonnik: 33.47g   | Wartość energetyczna: 2050 kcal<br>Białko ogółem: 75.87 g<br>Tłuszcz: 54.8g<br>Kw.tł.nasy.: 27.18g<br>Węglowodany ogółem: 328.29g<br>W tym cukry: 65.37g<br>Sól: 3.91g<br>Blonnik: 26.5g                        | Wartość energetyczna: 2017 kcal<br>Białko ogółem: 107.48 g<br>Tłuszcz: 48.67g<br>Kw.tł.nasy.: 16.45g<br>Węglowodany ogółem: 301.07g<br>W tym cukry: 34.42g<br>Sól: 4.74g<br>Blonnik: 24.25g  | Wartość energetyczna: 2091 kcal<br>Białko ogółem: 104.52 g<br>Tłuszcz: 43.62g<br>Kw.tł.nasy.: 15.85g<br>Węglowodany ogółem: 336.19g<br>W tym cukry: 35.17g<br>Sól: 4.94g<br>Blonnik: 26.75g   |

## CZWARTEK – 06.01.2025

|               | Dieta bezglutenowa  | Dieta płynna do sondy  | Dieta płynna – kleikowa   | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony   |
|---------------|---|--|---|---|
| SNIADANIE     | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>Masło extra 15g (MLE)<br>Szynka z piersi kurczaka 40g (SOJ)<br>Jajko gotowane 50g (JAJ)<br>Pomidor 50g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna 250 ml     | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| II SNIADANIE  | Gruszka 1 szt.  | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ)  | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)   |   |
| OBIAD         | Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (SEL)<br>Ryż biały gotowany 80g<br>Filet z kurczaka pieczony 120g<br>brokuły gotowane 100g<br>marchewka gotowana 100g<br>Kompot 250ml                  | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| KOLACJA       | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>Margaryna 1szt.<br>Pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)<br>Szynka drobiowa 40g (SOJ)<br>Herbata czarna 250ml   | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ)   | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| POŹNA KOLACJA | Serek wiejski 1 szt.  |  | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)   |   |
|               | Wartość energetyczna: 2018kcal<br>Białko ogółem: 109,49 g<br>Tłuszcz: 60,18 g<br>Kw.tł.nasy.: 19,08 g<br>Węglowodany ogółem: 269,7 g<br>W tym cukry: 56,49 g<br>Sól: 3 g<br>Błonnik: 26,24g | Wartość energetyczna: 1974 kcal<br>Białko ogółem: 89,45g<br>Tłuszcz: 73,48g<br>Kw.tł.nasy.: 23,49g<br>Węglowodany ogółem: 249,11g<br>W tym cukry: 123,54g<br>Sól: 1,69g<br>Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal<br>Białko ogółem: 32,4 g<br>Tłuszcz: 12,65g<br>Kw.tł.nasy.: 2,06g<br>Węglowodany ogółem: 303,95g<br>W tym cukry: 6,3g<br>Sól: 0,47g<br>Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal<br>Białko ogółem: 5,43g<br>Tłuszcz: 1,44g<br>Kw.tł.nasy.: 0,36g<br>Węglowodany ogółem: 7,44g<br>W tym cukry: 0g<br>Sól: 0,21g<br>Błonnik: 0g |

## PIĄTEK – 07.01.2025

|               | Dieta podstawowa  | Dieta łatwostrawna  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | Dieta bogatoresztkowa  | Dieta podstawowa - dzieci  |
|---------------|---|---|--|---|--|--|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>pasta z sera białego z cebulką 70g (MLE)<br>miód 25g<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)<br>dżembrzskwiniowy, niskosłodzony 25g<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g (MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)<br>dżembrzskwiniowy, niskosłodzony 25g<br>sałata lodowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g (MLE)<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)<br>papryka czerwona 60g<br>ogórek kiszony 50g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g (MLE)<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>pasta z sera białego z cebulką 70g (MLE)<br>szynka wiejska 40g (SOJ)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g (MLE)<br>bułka pszenna 50g (GLU PSZ)<br>dżembrzskwiniowy 25g<br>pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g   |
| II ŚNIADANIE  | Banan 1 szt.  | Banan 1 szt.  | Jabłko pieczone 1 szt.   | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)   | Jogurt naturalny 180g (MLE)  | Banan 1 szt.   |
| OBIAD         | Krupnik 350ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk pieczony 120 g (RYB)<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150g<br>kompot 250ml   | Krupnik 350ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk na parze 120 g (RYB)<br>Surówka z buraków i jabłka 100 g<br>Włoszczyzna duszona 100g (SEL)<br>kompot 250ml   | Krupnik 250ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk na parze 120 g (RYB)<br>Włoszczyzna duszona 150g (SEL)<br>kompot 250ml  | Krupnik 350ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk na parze 120g (RYB)<br>Surówka z buraczka i jabłka 100g 100 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 100g<br>kompot 250ml  | Krupnik 350ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk na parze 120g (RYB)<br>Surówka z buraczka i jabłka 100g 100 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 100g<br>kompot 250ml                             | Krupnik 350ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk pieczony 120 g (RYB)<br>Surówka z kapusty kiszzonej 100g<br>Surówka z buraczka i jabłka 100g<br>kompot 250ml        |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>ser żółty 20g (MLE)<br>pasta z jaj 70g (JAJ, MLE)<br>Roszponka 20g<br>pomidor 60g  | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>pasta z jaj 70g (JAJ, MLE)<br>miód 25g<br>roszponka 20g<br>pomidor 60g  | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 350ml (GLU OW, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>miód 25g<br>pasta z białek 70g (JAJ, MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skórki 60g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>jajko gotowane 50g (JAJ)<br>ser gouda 30g (MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>ogórek 60g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>ser żółty 20g (MLE)<br>jajko gotowane 50g (JAJ)<br>roszponka 20g<br>papryka czerwona 60g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 50g (GLU PSZ)<br>ser żółty 30g (MLE)<br>pasta z jajka 70g (JAJ, MLE)<br>roszponka 20g<br>pomidor 60g                                    |
| PÓŻNA KOLACJA | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)   | Biszkopty maślane 50g (GLU PSZ, JAJ)  | Biszkopty maślane 50g (GLU PSZ, JAJ)   | Serek wiejski 1 szt. (MLE)  | Kefir 1 szt. (MLE)   | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)  |
|               | Wartość energetyczna : 2255 kcal<br>Białko ogółem: 97,87 g<br>Tłuszcz: 80,78 g<br>Kw.tł.nasy.: 27,3g<br>Węglowodany ogółem: 298,83 g<br>W tym cukry: 91,84g<br>Sól: 3,84g<br>Błonnik: 27,83 g   | Wartość energetyczna: 2196 kcal<br>Białko ogółem: 84,00 g<br>Tłuszcz: 59,64 g<br>Kw.tł.nasy.: 24,43g<br>Węglowodany ogółem: 347,52 g<br>W tym cukry: 113,53g<br>Sól: 4,78 g<br>Błonnik: 33,68 g   | Wartość energetyczna: 2069 kcal<br>Białko ogółem: 80,22 g<br>Tłuszcz: 38,67 g<br>Kw.tł.nasy.: 19,27g<br>Węglowodany ogółem: 361,92 g<br>W tym cukry: 40,69g<br>Sól: 4,09 g<br>Błonnik: 20,91 g   | Wartość energetyczna: 2040 kcal<br>Białko ogółem: 107,32 g<br>Tłuszcz: 60,90 g<br>Kw.tł.nasy.: 31,41g<br>Węglowodany ogółem: 285,58 g<br>W tym cukry: 67,86g<br>Sól: 6,85 g<br>Błonnik: 45,36g                                      | Wartość energetyczna: 2003 kcal<br>Białko ogółem: 100,62 g<br>Tłuszcz: 60,84 g<br>Kw.tł.nasy.: 31,11g<br>Węglowodany ogółem: 279,87 g<br>W tym cukry: 73,88g<br>Sól: 5,41g<br>Błonnik: 38,52g                            | Wartość energetyczna: 2451 kcal<br>Białko ogółem: 94,37 g<br>Tłuszcz: 77,30 g<br>Kw.tł.nasy.: 26,02g<br>Węglowodany ogółem: 364,86 g<br>W tym cukry: 119,22g<br>Sól: 6,47 g<br>Błonnik: 42,09g |

## PIĄTEK -07.01.2025

|               | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne  | Kobieta karmiąca   | Dieta wysokobiałkowa  | Dieta niskobiałkowa   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego  |
|---------------|--|--|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb mieszany pszenny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)<br>dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 25g<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>szynka wiejska 40g (SOJ)<br>jajko gotowane 50g(JAJ)<br>Papryka 60g<br>Ogórek 50g        | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb mieszany 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ)<br>pasta z sera białego z cebulką 70g(MLE)<br>miód 25g<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Herbata czarna 250ml<br>masło extra 15g(MLE)<br>Bułka pszenna 120g (GLU PSZ)<br>pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)<br>Dzembrzoskwinowy, niskosłodzony 25g<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g |
| II ŚNIADANIE  | Banan 1szt.  | Serek wiejski 1szt.<br>Galaretka owocowa   | Banan 1szt.   | Banan 1szt.   | Jabłko pieczone 1szt.   | Jabłko pieczone 1szt.   |
| OBIAD         | Krupnik 350ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk pieczony 130 g(RYB)<br>surówka z kiszzonej kapusty 100g<br>surówka z buraków i jabłka 100g<br>kompot 250ml   | Krupnik 350ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk na parze 120 g(RYB)<br>Surówka z buraków i jabłka 100g<br>Włoszczyzna duszona 100g (SEL)<br>kompot 250ml           | Krupnik 350ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk pieczony 120 g (RYB)<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150g<br>kompot 250ml  | Krupnik 250ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk na parze 120 g (RYB)<br>Surówka z buraków i jabłka 100g<br>kompot 250ml   | Krupnik 250ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk na parze 120 g(RYB)<br>Włoszczyzna duszona 150g (SEL)<br>kompot 250ml   | Krupnik 250ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk na parze 120 g(RYB)<br>Włoszczyzna duszona 150g (SEL)<br>kompot 250ml   |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb mieszany pszenny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>pasta z jajka 70g(JAJ, MLE)<br>ser żółty 20g(MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>Pomidor 60g  | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 120g(GLU PSZ)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>pasztet z kurczaka 50g (GLU PSZ, JAJ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g                 | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>ser żółty 20g(MLE)<br>pasta z jaj 70g(JAJ, MLE)<br>Roszponka 20g<br>pomidor 60g   | Herbata czarna 250ml.<br>Wekapszenna 100g(GLU PSZ)<br>Margaryna 10g<br>Miód 25g<br>Pasta z jaj 70g (JAJ, MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 60g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>pasta z białej jaj 70g (MLE, JAJ)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skórki 60g  | Herbata czarna 250ml.<br>Weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>Margaryna 10g<br>miód 25g<br>jajko gotowane na miękko 50g (JAJ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skórki 60g  |
| PÓŹNA KOLACJA | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)<br>Biszkopty maślane 50g(GLU PSZ, JAJ)   | Maślanka truskawkowa 1 szt. (MLE)  | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)   | Wafle ryżowe 50g  | Biszkopty maślane 50g(GLU PSZ, JAJ)   | Biszkopty maślane 50g(GLU PSZ, JAJ)   |
|               | Wartość energetyczna: 2560 kcal<br>Białko ogółem: 95,67 g<br>Tłuszcz: 81,33g<br>Kw.tł.nasy.: 26,47g<br>Węglowodany ogółem: 384,22g<br>W tym cukry: 104,89g<br>Sól: 5,43g<br>Błonnik: 36,32g  | Wartość energetyczna: 2341 kcal<br>Białko ogółem: 98,04 g<br>Tłuszcz: 68,56g<br>Kw.tł.nasy.: 27,75g<br>Węglowodany ogółem: 348,18 g<br>W tym cukry: 89,10g<br>Sól: 6,83 g<br>Błonnik: 51,74g | Wartość energetyczna: 2078 kcal<br>Białko ogółem: 105,08g<br>Tłuszcz: 25,77 g<br>Kw.tł.nasy.: 25,01g<br>Węglowodany ogółem: 285,22 g<br>W tym cukry: 103,26g<br>Sól: 3,82 g<br>Błonnik: 51,74 g   | Wartość energetyczna: 2076 kcal<br>Białko ogółem: 55,27g<br>Tłuszcz: 66,64g<br>Kw.tł.nasy.: 19,71g<br>Węglowodany ogółem: 327,52g<br>W tym cukry: 97,70 g<br>Sól: 3,28g<br>Błonnik: 19,43g          | Wartość energetyczna: 2005 kcal<br>Białko ogółem: 86,04g<br>Tłuszcz: 42,90g<br>Kw.tł.nasy.: 11,43g<br>Węglowodany ogółem: 330,29g<br>W tym cukry: 98,39g<br>Sól: 3,92g<br>Błonnik: 21,17g   | Wartość energetyczna: 1906 kcal<br>Białko ogółem: 75,86g<br>Tłuszcz: 45,03g<br>Kw.tł.nasy.: 15,08g<br>Węglowodany ogółem: 310,23g<br>W tym cukry: 89,55g<br>Sól: 3,29g<br>Błonnik: 19,55g   |



PIĄTEK – 07.01.2025

|               | Dieta bezglutenowa   | Dieta płynna do sondy  | Dieta płynna – kleikowa   | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony   |
|---------------|--|--|---|---|
| SNIADANIE     | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)<br>dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g                 | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| II SNIADANIE  | Banan 1 szt.   | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JEŹCZ)   | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)   |   |
| OBIAD         | Krupnik z kaszą jaglaną 350 ml (MLE,SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Morszczuk na parze 120 g (RYB)<br>Surówka z buraków i jabłka 100 g<br>Włoszczyzna duszona 100g (SEL)<br>kompot 250ml    | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| KOLACJA       | Chleb bezglutenowy 100 (JAJ)<br>margaryna 10g<br>pasta z jaj 70g (JAJ, MLE)<br>miód 25g<br>roszponka 20g<br>pomidor 60g<br>Herbata czarna 250ml  | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ)   | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| POŹNA KOLACJA | Jogurt naturalny 1szt. (MLE)   |  | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)   |   |
|               | Wartość energetyczna: 2064 kcal<br>Białko ogółem: 59,33 g<br>Tłuszcz: 71,16 g<br>Kw.tł.nasy.: 16,45g<br>Węglowodany ogółem: 309,2 g<br>W tym cukry: 78,65 g<br>Sól: 3,14 g<br>Błonnik: 32,29 g | Wartość energetyczna: 1974 kcal<br>Białko ogółem: 89,45g<br>Tłuszcz: 73,48g<br>Kw.tł.nasy.: 23,49g<br>Węglowodany ogółem: 249,11g<br>W tym cukry: 123,54g<br>Sól: 1,69g<br>Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal<br>Białko ogółem: 32,4 g<br>Tłuszcz: 12,65g<br>Kw.tł.nasy.: 2,06g<br>Węglowodany ogółem: 303,95g<br>W tym cukry: 6,3g<br>Sól: 0,47g<br>Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal<br>Białko ogółem: 5,43g<br>Tłuszcz: 1,44g<br>Kw.tł.nasy.: 0,36g<br>Węglowodany ogółem: 7,44g<br>W tym cukry: 0g<br>Sól: 0,21g<br>Błonnik: 0g |

## SOBOTA – 08.01.2025

|               | Dieta podstawowa  | Dieta łatwostrawna   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | Dieta bogatoreszkowa  | Dieta podstawowa - dzieci   |
|---------------|---|--|--|--|---|---|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb mieszany 60g (GLU OSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>galaretki drobiowa 100g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>galaretki drobiowa 100 g<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g (MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60 | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>galaretki drobiowa 100g<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>mielonka 40g (SOJ, MLE)<br>galaretki drobiowa 100g<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>bułka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>galaretki drobiowa 100g<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g |
| II ŚNIADANIE  | Banan 1 szt.  | Banan 1 szt.   | Jabłko gotowane 1szt.  | Jogurt naturalny 180 g(MLE).   | Banan 1 szt.  | Banan 1 szt.  |
| OBIAD         | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Udki pieczone 130 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100g<br>kompot 250ml   | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Udki na parze 130 g<br>Warzywa duszone 150 g(SEL)<br>kompot 250ml   | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 130g<br>Udki gotowane 130 g<br>Warzywa duszone 150 g(SEL)<br>kompot 250ml   | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Udki gotowane 130 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100g<br>Surówka z marchwi i jabłka 100g<br>kompot 250ml                        | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Udki gotowane 130 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100g<br>Surówka z marchwi i jabłka 100g<br>kompot 250ml                     | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Udki pieczone 130 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100g<br>kompot 250ml                   |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>pasta z sera białego i pietruszki 70g (MLE)<br>Sałata mix 10g<br>rzodkiewka 60g                            | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>pasta z sera białego i pomidora 70g (MLE)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>Sałata mix 10g<br>pomidor 60g                              | Herbata czarna 250 ml<br>margaryna 10g<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>dżem morelowy, niskosłodzony 25g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>Sałata mix 10g<br>rzodkiewka 60g g             | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pasta z białego sera i pietruszki 70g (MLE)<br>Sałata mix 10g<br>rzodkiewka 60g     | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb graham 90g(GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pasta z białego sera i pietruszki 70g (MLE)<br>Sałata mix 10g<br>rzodkiewka 60g           | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 50g (GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pasta z białego sera i pietruszki 70g (MLE)<br>Sałata mix 10g<br>rzodkiewka 60g         |
| PÓŹNA KOLACJA | Mus owocowy 1 szt.  | Mus owocowy 1 szt.   | Mus owocowy 1 szt.   | Kanapka nocna (GLU PSZ, MLE)   | Mus owocowy 1 szt.  | Mus owocowy 1 szt.  |
|               | Wartość energetyczna: 2262 kcal<br>Białko ogółem: 112.05 g<br>Tłuszcz: 82.17 g<br>Kw.tł.nasy.: 24,07g<br>Węglowodany ogółem: 303.88 g<br>W tym cukry: 79,31g<br>Sól: 6.94 g<br>Błonnik: 45.44g  | Wartość energetyczna: 2247 kcal<br>Białko ogółem: 105.68 g<br>Tłuszcz: 67.79 g<br>Kw.tł.nasy.: 25,21g<br>Węglowodany ogółem: 317,10 g<br>W tym cukry: 67,09g<br>Sól: 6.55 g<br>Błonnik: 28.81g   | Wartość energetyczna: 2109 kcal<br>Białko ogółem: 91.53 g<br>Tłuszcz: 57.82 g<br>Kw.tł.nasy.: 15,67g<br>Węglowodany ogółem: 316.44 g<br>W tym cukry: 44,01g<br>Sól: 5.47 g<br>Błonnik: 22.01g  | Wartość energetyczna: 2038 kcal<br>Białko ogółem: 83.34 g<br>Tłuszcz: 44.27 g<br>Kw.tł.nasy.: 27,72g<br>Węglowodany ogółem: 356.09 g<br>W tym cukry: 55,34g<br>Sól: 5.22 g<br>Błonnik: 44.07g          | Wartość energetyczna: 1934 kcal<br>Białko ogółem: 88.17 g<br>Tłuszcz: 57.12 g<br>Kw.tł.nasy.: 28,28g<br>Węglowodany ogółem: 287.45 g<br>W tym cukry: 83,53g<br>Sól: 5.83 g<br>Błonnik: 45.70g       | Wartość energetyczna: 2258 kcal<br>Białko ogółem: 74.88 g<br>Tłuszcz: 68.57 g<br>Kw.tł.nasy.: 21,64g<br>Węglowodany ogółem: 355.23 g<br>W tym cukry: 128,81g<br>Sól: 5.30 g<br>Błonnik: 42.72 g     |

SOBOTA –08.01.2025

|               | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne   | Kobieta karmiąca  | Dieta wysokobiałkowa  | Dieta niskobiałkowa   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego   |
|---------------|---|---|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JEŃCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>galaretka drobiowa 100g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JEŃCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g<br>galaretka drobiowa 100g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JEŃCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb mieszany 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>galaretka drobiowa 100g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Herbata czarna 250ml<br>masło extra 15g(MLE)<br>bułka pszenna 120g (GLU PSZ)<br>galaretka drobiowa 100g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g         | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JEŃCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g (MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>galaretka drobiowa 150 g<br>sałata lodowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JEŃCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>bułka pszenna 50g (GLU PSZ)<br>galaretka drobiowa 150 g<br>sałata lodowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g          |
| II ŚNIADANIE  | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)<br>Banan 1 szt.  | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)<br>Banan 1 szt.  | Banan 1 szt.  | Banan 1 szt.  | Jabłko gotowane 1szt.   | Banan 1szt.  |
| OBIAD         | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE,SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Udko pieczone 130 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100g<br>kompot 250ml  | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE,SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Udko gotowane 130 g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g<br>kompot 250ml  | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE,SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Udko pieczone 130 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100g<br>kompot 250ml  | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE,SEL)<br>Ryż biały 80g<br>Udko gotowane 130 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100g<br>Warzywa duszone 100g(SEL)<br>kompot 250ml                          | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE,SEL)<br>Ziemniaki gotowane 130g<br>Udko gotowane 130 g<br>Warzywa duszone 150 g(SEL)<br>kompot 250ml   | Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE,SEL)<br>Ziemniaki gotowane 130g<br>Udko gotowane 130 g<br>Warzywa duszone 150 g(SEL)<br>kompot 250ml  |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb mieszany pszenny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>pasta z białego sera i pietruszki 70g (MLE)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>sałata masłowa 20g<br>Pomidor 60g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb pszenny 100g(GLU PSZ)<br>pasta z białego sera i pietruszki 70g (MLE)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g                | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb pszenny 60g (GLU PSZ)<br>chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>pasta z sera białego i pietruszki 70g (MLE)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>Sałata mix 10g<br>ogórek kiszony 50g                        | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pasta z białego sera i pomidora (MLE) 70g<br>Sałata mix 10g                 | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>pasta z sera białego 70g (MLE)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ,MLE)<br>Sałata mix 10g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pasta z białego sera i pietruszki (MLE) 70g<br>Sałata masłowa 20g          |
| PÓŻNA KOLACJA | Mus owocowy 1 szt.  | Mus owocowy 1 szt.  | Mus owocowy 1 szt.  | Mus owocowy 1 szt.  | Mus owocowy 1 szt.  | Mus owocowy 1 szt.   |
|               | Wartość energetyczna: 2625 kcal<br>Białko ogółem: 98.65 g<br>Tłuszcz: 85.74 g<br>Kw.tł.nasy.:22,62g<br>Węglowodany ogółem: 389.56 g<br>W tym cukry:149,5g<br>Sól: 6.76 g<br>Błonnik:40,36   | Wartość energetyczna: 2406 kcal<br>Białko ogółem: 101.02 g<br>Tłuszcz: 72.97 g<br>Kw.tł.nasy.:22,46g<br>Węglowodany ogółem: 353.52 g<br>W tym cukry:150,58g<br>Sól: 8.16 g<br>Błonnik: 55.78 g        | Wartość energetyczna:2181 kcal<br>Białko ogółem:109,17g<br>Tłuszcz: 54,12g<br>Kw.tł.nasy.: 20,32g<br>Węglowodany ogółem: 338,25g<br>W tym cukry: 137,57g<br>Sól: 5,88g<br>Błonnik:54,00g  | Wartość energetyczna: 1996 kcal<br>Białko ogółem: 70,01g<br>Tłuszcz:76,31g<br>Kw.tł.nasy.: 76,31g<br>Węglowodany ogółem:274,92 g<br>W tym cukry: 66,44g<br>Sól:5,08 g<br>Błonnik:36,59g | Wartość energetyczna: 2158 kcal<br>Białko ogółem: 87,66g<br>Tłuszcz:43,26g<br>Kw.tł.nasy.: 14,8g<br>Węglowodany ogółem:371,22 g<br>W tym cukry: 95,04g<br>Sól:5,14g<br>Błonnik:34,24g   | Wartość energetyczna: 2060 kcal<br>Białko ogółem: 80,86g<br>Tłuszcz:53,61g<br>Kw.tł.nasy.: 22,4g<br>Węglowodany ogółem:329,35 g<br>W tym cukry: 102,16g<br>Sól:5,04g<br>Błonnik:33,29g |

## SOBOTA – 09.01.2025

|               | Dieta bezglutenowa   | Dieta płynna do sondy  | Dieta płynna – kleikowa   | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony   |
|---------------|--|--|---|---|
| ŚNIADANIE     | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>galaretka drobiowa 100 g<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g<br>herbata czarna 250ml            | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| II ŚNIADANIE  | Banan 1 szt.   | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU<br>JĘCZ)   | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)   |   |
| OBIAD         | Zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLE,<br>SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Udka na parze 130 g<br>Fasolka szparagowa 100g<br>kompot 250ml  | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| KOLACJA       | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>Margaryna 10g<br>pasta z sera białego i pomidora 70g (MLE)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata mix 20g<br>pomidor 60g<br>herbata czarna 250ml     | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU<br>PSZ)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| POŹNA KOLACJA | Mus owocowy 1 szt.   |  | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)   |   |
|               | Wartość energetyczna: 2147 kcal<br>Białko ogółem: 95,17 g<br>Tłuszcz: 74,78 g<br>Kw.tł.nasy.: 19,8 g<br>Węglowodany ogółem: 282,58 g<br>W tym cukry: 78,63g<br>Sól: 3,26 g<br>Błonnik 31,3 g | Wartość energetyczna: 1974 kcal<br>Białko ogółem: 89,45g<br>Tłuszcz: 73,48g<br>Kw.tł.nasy.: 23,49g<br>Węglowodany ogółem: 249,11g<br>W tym cukry: 123,54g<br>Sól: 1,69g<br>Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal<br>Białko ogółem: 32,4 g<br>Tłuszcz: 12,65g<br>Kw.tł.nasy.: 2,06g<br>Węglowodany ogółem: 303,95g<br>W tym cukry: 6,3g<br>Sól: 0,47g<br>Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal<br>Białko ogółem: 5,43g<br>Tłuszcz: 1,44g<br>Kw.tł.nasy.: 0,36g<br>Węglowodany ogółem: 7,44g<br>W tym cukry: 0g<br>Sól: 0,21g<br>Błonnik: 0g |

## NIEDZIELA – 09.01.2025

|               | Dieta podstawowa   | Dieta łatwostrawna  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | Dieta bogatoresztkowa   | Dieta podstawowa - dzieci   |
|---------------|--|---|---|--|---|---|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g(MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g(MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g (MLE)<br>bułka pszenna 120g (GLU PSZ)<br>połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>dżembrzoskwiniowy 25g<br>sałata lodowa 20g<br>Pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ)<br>masło extra 15g (MLE)<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g(MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g                   | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ)<br>masło extra 15g (MLE)<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g (MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g   | Kakao 250ml (MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>bułka pszenna 120g (GLU PSZ)<br>połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>ser topiony 25g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 60g                                |
| II ŚNIADANIE  | Winogrona 50g  | Kisiel truskawkowy  | Kisiel truskawkowy  | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)   | Winogrona 50g   | Winogrona 50g   |
| OBIAD         | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Pieczony filet z kurczaka 130 g<br>Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU PSZ)<br>surówka z białej rzodkwi 100g<br>kompot 250ml  | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Roladka z kurczaka pieczona 130 g<br>Surówka z marchewki i selera 100 g (SEL)<br>Buraczki tarte 100g<br>kompot 250ml  | Zupa grysikowa 350ml(GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Roladka z kurczaka pieczona 130 g<br>Surówka z marchewki i selera 100 g(SEL)<br>Buraczki tarte 100g<br>Kompot 250ml  | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU PS, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Roladka z kurczaka pieczona 130g<br>Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU PSZ)<br>surówka z białej rzodkwi 100g<br>kompot 250ml                 | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Roladka z kurczaka pieczona 130g<br>Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU PSZ)<br>surówka z białej rzodkwi 100g<br>kompot 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Pieczony filet z kurczaka 130 g<br>Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU PSZ)<br>surówka z białej rzodkwi 100g<br>kompot 250ml |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>chleb pszenny 50g (GLU PSZ)<br>chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>paprykarz (RYB, SEL)<br>parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>sałata masłowa 20g<br>ogórek kiszony 50g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>paprykarz warzywny 50g (SEL)<br>parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g                                | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>parówka drobiowa 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skórki 60g                           | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>Owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>paprykarz 50g (SEL)<br>parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>sałata masłowa 20g<br>ogórek kiszony 50g | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>paprykarz 50g(RYB, SEL)<br>parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>sałata masłowa 20g<br>ogórek kiszony 50g                    | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 50g (GLU PSZ)<br>parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>pasta z sera białego i pomidora 70g (MLE)<br>sałata masłowa 20g                              |
| PÓŻNA KOLACJA | Serek wiejski 1 szt. (MLE)   | Serek wiejski 1 szt. (MLE)  | Serek wiejski 1 szt. (MLE)  | Serek wiejski 1 szt. (MLE)<br>Wafle ryżowe 50g   | Serek wiejski 1 szt. (MLE)<br>Wafle ryżowe 50g  | Serek wiejski 1 szt. (MLE)  |
|               | Wartość energetyczna: 2153 kcal<br>Białko ogółem: 120,43 g<br>Tłuszcz: 83,72 g<br>Kw.tł.nasy.: 27,93g<br>Węglowodany ogółem: 268,79 g<br>W tym cukry: 64,63g<br>Sól: 4,97 g<br>Błonnik: 30,86g   | Wartość energetyczna: 2138 kcal<br>Białko ogółem: 99,55 g<br>Tłuszcz: 86,50 g<br>Kw.tł.nasy.: 42,76g<br>Węglowodany ogółem: 252,68 g<br>W tym cukry: 54,93g<br>Sól: 3,76 g<br>Błonnik: 26,36 g  | Wartość energetyczna: 2087 kcal<br>Białko ogółem: 108,18 g<br>Tłuszcz: 55,04 g<br>Kw.tł.nasy.: 20,35g<br>Węglowodany ogółem: 302,29 g<br>W tym cukry: 63,47g<br>Sól: 5,15 g<br>Błonnik: 20,94 g   | Wartość energetyczna: 2112 kcal<br>Białko ogółem: 98,3 g<br>Tłuszcz: 76,08 g<br>Kw.tł.nasy.: 33,4g<br>Węglowodany ogółem: 272,91 g<br>W tym cukry: 41,34g<br>Sól: 6,78 g<br>Błonnik: 32,94 g                                 | Wartość energetyczna: 2088 kcal<br>Białko ogółem: 90,7 g<br>Tłuszcz: 75,5 g<br>Kw.tł.nasy.: 34,39g<br>Węglowodany ogółem: 275,26 g<br>W tym cukry: 38,76g<br>Sól: 6,51 g<br>Błonnik: 32,54 g                  | Wartość energetyczna: 1997 kcal<br>Białko ogółem: 104,46 g<br>Tłuszcz: 66,06 g<br>Kw.tł.nasy.: 30,88g<br>Węglowodany ogółem: 255,02 g<br>W tym cukry: 53,63g<br>Sól: 5,65 g<br>Błonnik: 22,79 g             |

## NIEDZIELA – 09.01.2025

|               | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne  | Kobieta karmiąca   | Dieta wysokobiałkowa  | Dieta niskobiałkowa   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego   |
|---------------|--|--|---|---|--|--|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g (MLE)<br>chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g (MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>galaretka drobiowa 100g<br>szynka z kurczaka 40g(SOJ, MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g (MLE)<br>chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g(MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g        | Herbata czarna 250ml<br>masło extra 15g (MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>dżembrzozskwiniowy 25g<br>sałata lodowa 20g<br>Pomidor 60g               | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>margaryna 10g (MLE)<br>bułka pszenna 120g (GLU PSZ)<br>połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>serek śmietankowy Almette 40g (MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>serek śmietankowy Almette 40g(MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor bez skórki 60g |
| II ŚNIADANIE  | Winogrona 50g<br>Kisiel truskawkowy 250 ml   | Kisiel truskawkowy 250ml<br>Jabłko pieczone 1szt.  | Winogrona 50g   | Winogrona 50g<br>Kisiel truskawkowy 250ml   | Kisiel truskawkowy 250ml   | Kisiel truskawkowy 250ml   |
| OBIAD         | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Pieczony filet z kurczaka 130 g<br>Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU PSZ)<br>surówka z białej rzodkwi 100g<br>kompot 250ml  | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Roladka z kurczaka pieczona 130 g<br>Marchewka z groszkiem gotowana 100g<br>Buraczki 100g<br>kompot 250ml                  | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Pieczony filet z kurczaka 130 g<br>Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU PSZ)<br>surówka z białej rzodkwi 100g<br>kompot 250ml   | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Roladka z kurczaka pieczona 130 g<br>Surówka z marchewki i selera 100 g(SEL)<br>Buraczki tarte 100g<br>kompot 250ml | Zupa grysikowa 350ml (GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Roladka z kurczaka pieczona 130g<br>Buraczki tarte 150g<br>Kompot 250ml  | Zupa grysikowa 350ml(GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Roladka z kurczaka pieczona 130g<br>Buraczki tarte 150g<br>Kompot 250ml   |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>Parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>Paprykarz 50g (RYB, SEL)<br>sałata masłowa 20g<br>ogórek kiszony 60g                | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb pszenny 100g (GLU PSZ)<br>parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>szynka wiejska 40g (SOJ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g                        | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>chleb pszenny 50g (GLU PSZ)<br>chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>paprykarz 70g (RYB, SEL)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>paprykarz warzywny 50g (SEL)<br>parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g              | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>pasta z sera białego i pomidora 70g (MLE)<br>sałata masłowa 20g  | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 120g (GLU PSZ)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>ser biały 70g (MLE)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>sałata masłowa 20g  |
| PÓŻNA KOLACJA | Serek wiejski 1 szt.(MLE)  | Serek wiejski 1 szt. (MLE)   | Serek wiejski 1 szt.(MLE)   | Herbatniki 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE)  | Serek wiejski 1 szt. (MLE)   | Serek wiejski 1 szt. (MLE)   |
|               | Wartość energetyczna: 2430 kcal<br>Białko ogółem: 110,58 g<br>Tłuszcz: 69,65 g<br>Kw.tł.nasy.: 31,54g<br>Węglowodany ogółem: 297,22 g<br>W tym cukry: 89,47<br>Sól: 7,09 g<br>Błonnik: 36,85 g   | Wartość energetyczna: 2445 kcal<br>Białko ogółem: 120,65 g<br>Tłuszcz: 66,09 g<br>Kw.tł.nasy.: 28,58g<br>Węglowodany ogółem: 359,23 g<br>W tym cukry: 82,96g<br>Sól: 6,83 g<br>Błonnik: 28,05 g      | Wartość energetyczna: 2039 kcal<br>Białko ogółem: 109,04 g<br>Tłuszcz: 68,71 g<br>Kw.tł.nasy.: 32,25 g<br>Węglowodany ogółem: 261,66 g<br>W tym cukry: 57,01g<br>Sól: 5,07 g<br>Błonnik: 32,74 g  | Wartość energetyczna: 2232 kcal<br>Białko ogółem: 67,88g<br>Tłuszcz: 81,65g<br>Kw.tł.nasy.: 33,86g<br>Węglowodany ogółem: 321,31g<br>W tym cukry: 72,19g<br>Sól: 4,99g<br>Błonnik: 33,15g     | Wartość energetyczna: 2017 kcal<br>Białko ogółem: 104,05g<br>Tłuszcz: 44,89g<br>Kw.tł.nasy.: 14,3g<br>Węglowodany ogółem: 312,77g<br>W tym cukry: 78,15g<br>Sól: 5,4g<br>Błonnik: 21,3g                                      | Wartość energetyczna: 01932 kcal<br>Białko ogółem: 94,54g<br>Tłuszcz: 51,17g<br>Kw.tł.nasy.: 17,19g<br>Węglowodany ogółem: 285,81g<br>W tym cukry: 55,4g<br>Sól: 5,38g<br>Błonnik: 17,4g   |

## NIEDZIELA –09.01.2025

|               | Dieta bezglutenowa   | Dieta płynna do sondy   | Dieta płynna – kleikowa  | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony  |
|---------------|--|---|--|--|
| SNIADANIE     | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>masło extra 15g (MLE)<br>połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30 g (MLE)<br>sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g<br>Herbata czarna 250ml                | Płynna mleczna 500g (MLE)   | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml   | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml  |
| II SNIADANIE  | Winogrona 50g  | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU<br>JĘCZ)  | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)  |  |
| OBIAD         | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Roladka z kurczaka pieczona 130 g<br>Surówka z marchewki i selera 100 g(SEL)<br>Buraczki tarte 100g<br>kompot 250ml          | Płynna mleczna 500g (MLE)   | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml   | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml  |
| KOLACJA       | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>Margaryna 10g<br>pasta z sera białego i pomidora 70g (MLE)<br>paprykarz 50g (RYB, SEL)<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata czarna 250ml                          | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU<br>PSZ)   | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml   | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml  |
| POŻNA KOLACJA | Serek wiejski 1 szt.   |   | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)  |  |
|               | Wartość energetyczna: 2026 kcal<br>Białko ogółem: 87,43 g<br>Tłuszcz: 78,04 g<br>Kw.ł.nasy.: 25,34 g<br>Węglowodany ogółem: 256,5 g<br>W tym cukry: 52,93 g<br>Sól: 4,02 g<br>Błonnik: 27,51 g | Wartość energetyczna: 1974 kcal<br>Białko ogółem: 89,45g<br>Tłuszcz: 73,48g<br>Kw.ł.nasy.: 23,49g<br>Węglowodany ogółem: 249,11g<br>W tym cukry: 123,54g<br>Sól: 1,69g<br>Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal<br>Białko ogółem: 32,4 g<br>Tłuszcz: 12,65g<br>Kw.ł.nasy.: 2,06g<br>Węglowodany ogółem: 303,95g<br>W tym cukry: 6,3g<br>Sól: 0,47g<br>Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal<br>Białko ogółem: 5,43g<br>Tłuszcz: 1,44g<br>Kw.ł.nasy.: 0,36g<br>Węglowodany ogółem: 7,44g<br>W tym cukry: 0g<br>Sól: 0,21g<br>Błonnik: 0g |

PONIEDZIAŁEK – 10.01.2025

|               | Dieta podstawowa  | Dieta łatwostrawna   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | Dieta bogatoresztkowa   | Dieta podstawowa – dzieci  |
|---------------|---|--|--|--|---|--|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ))<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU, PSZ, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE)<br>chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g (MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>Papryka czerwona 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ))<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>weka pszenna (GLU PSZ) 100g<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>serek śmietankowy Almette 40g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ))<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>weka pszenna (GLU PSZ) 100g<br>połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>serek śmietankowy Almette 40g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ))<br>owsianka górską 350ml (GLU OW, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g (MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>papryka czerwona 50g | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ))<br>owsianka górską 350ml (GLU OW, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 20g (MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE)<br>owsianka górską 350ml (GLU OW, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>bułka pszenna 50g (GLU PSZ)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g (MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>papryka czerwona 50g |
| II ŚNIADANIE  | Pomarańcza ½ szt.   | Jabłko gotowane 1 szt.   | Jabłko gotowane 1 szt.   | Grejpfrut ½ szt.   | Grejpfrut ½ szt.  | Pomarańcza ½ szt.  |
| OBIAD         | Rosół z makaronem 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>Filet z kurczaka smażony bez tłuszczu 120g<br>surówka z buraka 100g<br>surówka z selera i jabłka 100g (SEL)<br>kompot 250ml   | Rosół z makaronem 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>filet z kurczaka na parze 120g<br>surówka z buraków i jabłka 100g<br>sałata zielona ze śmietaną (MLE) 100g<br>kompot 250ml   | Zupa grysikowa 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>filet z kurczaka na parze 120g<br>surówka z buraka i jabłka 150g<br>kompot 250ml  | Rosół z makaronem razowym 350ml (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>filet z kurczaka na parze 150g<br>surówka z buraków i jabłka 100g<br>surówka z selera i jabłka 100g (SEL)<br>kompot 250ml                     | Rosół z makaronem razowym 350ml (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>filet z kurczaka na parze 150g<br>surówka z selera i jabłka 100g (SEL)<br>kompot 250ml   | Rosół z makaronem 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>Filet z kurczaka smażony 150g<br>surówka z buraka 100g<br>surówka z selera i jabłka 100g (SEL)<br>kompot 250ml                                       |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb pszenny 50g (GLU PSZ)<br>chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>pasta z białego sera i szczypioru 70g (MLE)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g   | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 350ml (GLU OW, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>pasta z białego sera (MLE) 70g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g   | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 350ml (GLU OW, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pasta z białego sera (MLE) 70g<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skórki 60g  | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pasta z białego sera 70g (MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g  | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pasta z białego sera 70g (MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g   | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 50g (GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pasta z białego sera 70g (MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g  |
| PÓŹNA KOLACJA | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)   | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)  | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)  | Kanapka nocna (GLU PSZ, MLE)   | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)   | Mus jabłkowy 1 szt.<br>biszkopt masłane 20g (GLU PSZ, JAJ, MLE)  |
|               | Wartość energetyczna: 2226 kcal<br>Białko ogółem: 135,53 g<br>Tłuszcz: 73,61 g<br>Kw. tł. nasy.: 28,53g<br>Węglowodany ogółem: 282,14 g<br>w tym cukry: 66,88g<br>Sól: 5,06 g<br>Błonnik: 31,06g  | Wartość energetyczna: 2242 kcal<br>Białko ogółem: 110 g<br>Tłuszcz: 60,5 g<br>Kw. tł. nasy.: 22,4g<br>Węglowodany ogółem: 327,22 g,<br>w tym cukry: 92,16g<br>Sól: 4,67 g<br>Błonnik: 24,34g   | Wartość energetyczna: 1939 kcal<br>Białko ogółem: 111,14 g<br>Tłuszcz: 39,65 g<br>Kw. tł. nasy.: 16,44g<br>Węglowodany ogółem: 295,39 g<br>w tym cukry: 60,44g<br>Sól: 5,46g<br>Błonnik: 18,18g  | Wartość energetyczna: 2132 kcal<br>Białko ogółem: 116,70g<br>Tłuszcz: 67,98 g<br>Kw. tł. nasy.: 37,5g<br>Węglowodany ogółem: 282,50 g<br>w tym cukry: 55,83g<br>Sól: 5,25 g<br>Błonnik: 42,55g   | Wartość energetyczna 1983 kcal<br>Białko ogółem: 105,93 g<br>Tłuszcz: 57,64 g<br>Kw. tł. nasy.: 26,43g<br>Węglowodany ogółem: 275,53 g<br>w tym cukry: 54,35g<br>Sól: 4,30 g<br>Błonnik: 36,47g   | Wartość energetyczna: 2172 kcal<br>Białko ogółem: 102,12g<br>Tłuszcz: 56,63 g<br>Kw. tł. nasy.: 30,18g<br>Węglowodany ogółem: 303,05 g<br>w tym cukry: 58,96g<br>Sól: 4,19 g<br>Błonnik: 23,09g                                |



PONIEDZIAŁEK – 10.01.2025

|               | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne  | Kobieta karmiąca  | Dieta wysokobiałkowa  | Dieta niskobiałkowa   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego   |
|---------------|--|---|---|---|--|--|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ))<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g(MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>papryka czerwona 50g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ))<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g(MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>papryka czerwona 50g                                  | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ))<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>ser żółty 30g (MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ))<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>bułka pszenna 120g(GLU PSZ)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>serek śmietankowy Almette 30g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ))<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 120g(GLU PSZ)<br>szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)<br>serek śmietankowy Almette 30g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ))<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g (MLE)<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ)<br>poledwica z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>serek śmietankowy Almette 30g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor bez skórki 60g |
| II ŚNIADANIE  | Pomarańcza ½ szt.<br>biszkopty maślane 20g (GLU PSZ, JAJ, MLE)   | Pomarańcza ½ szt.<br>biszkopty maślane 20g (GLU PSZ, JAJ, MLE)  | Pomarańcza ½ szt.   | Jabłko gotowane 1szt.   | Jabłko gotowane 1szt   | Jabłko gotowane 1szt.  |
| OBIAD         | Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>Filet z kurczaka smażony 150g<br>surówka z buraka 100g<br>surówka z selera i jabłka 100g(SEL)<br>kompot 250ml   | Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>filet z kurczaka na parze z warzywami 150g(SEL)<br>sałatka z buraczków i jabłka 150g (SEL)<br>kompot 250ml   | Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>Filet z kurczaka na parze 150g<br>surówka z buraka 100g<br>surówka z selera i jabłka 100g(SEL)<br>kompot 250ml   | Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>filet z kurczaka na parze 120g<br>surówka z buraków i jabłka 150g<br>kompot 250ml  | Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>filet z kurczaka na parze 120g<br>surówka z buraków i jabłka 150g<br>kompot 250ml   | Zupa grysikowa 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>filet z kurczaka na parze 120g<br>buraczki 100g<br>kompot 250ml  |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>pasta z białego sera i szczypioru 70g (MLE)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g   | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 200ml<br>margaryna 10g<br>chleb pszenny 50g(GLU PSZ)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>pasta z białego sera 70g (MLE)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g (GLU PSZ, MLE)<br>pasta z białego sera 70g (MLE)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g  | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>dżem brzoskwiniowy , niskosłodzony 25g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g                                      | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>pasta z białego sera i szczypioru 70g (MLE)<br>szynka z piersi kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g       | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>pasta z białego sera 70g(MLE)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skórki 60g   |
| PÓŹNA KOLACJA | Mus jabłkowy 1 szt.<br>wafle ryżowe 40g  | Mus jabłkowy 1 szt.<br>wafle ryżowe 40g   | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)   | Biszkopty maślane 20g(GLU PSZ, JAJ, MLE)  | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)  | Serek homogenizowany 1 szt.(MLE)<br>Sucharki 40g GLU PSZ)  |
|               | Wartość energetyczna: 2685 kcal<br>Białko ogółem: 106,86 g<br>Tłuszcz: 76,57 g<br>Kw.tł.nasy.:29,49g<br>Węglowodany ogółem: 302,28 g<br>W tym cukry: 72,88g<br>Sól: 5,4 g<br>Błonnik:32,43g  | Wartość energetyczna: 2507 kcal<br>Białko ogółem: 124,16 g<br>Tłuszcz: 67,57g<br>Kw.tł.nasy.:29,14g<br>Węglowodany ogółem: 361,44 g<br>W tym cukry:59,36g<br>Sól: 4,63 g<br>Błonnik:23,27g  | Wartość energetyczna: 2032 kcal<br>Białko ogółem: 111,30 g<br>Tłuszcz: 70,30 g<br>Kw.tł.nasy.: 28,15g<br>Węglowodany ogółem:251,82g<br>W tym cukry:62,84g<br>Sól: 4,50 g<br>Błonnik:29,23g  | Wartość energetyczna: 2091 kcal<br>Białko ogółem: 77,02 g<br>Tłuszcz: 60,15 g<br>Kw.tł.nasy.:22,29g<br>Węglowodany ogółem:322,77g<br>W tym cukry:66,85g<br>Sól: 3,14 g<br>Błonnik:20,91g  | Wartość energetyczna: 1982 kcal<br>Białko ogółem: 100,59g<br>Tłuszcz: 39,66 g<br>Kw.tł.nasy.:13,02g<br>Węglowodany ogółem:315,16g<br>W tym cukry:87,28g<br>Sól: 4,23 g<br>Błonnik:28,16g                 | Wartość energetyczna: 2020 kcal<br>Białko ogółem: 97,69g<br>Tłuszcz: 48,2g<br>Kw.tł.nasy.:26,01g<br>Węglowodany ogółem:310,06g<br>W tym cukry:50,52g<br>Sól: 4,06 g<br>Błonnik:11,18g  |

PONIEDZIAŁEK – 10.01.2025

|               | Dieta bezglutenowa  | Dieta płynna do sondy  | Dieta płynna – kleikowa   | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony   |
|---------------|---|--|---|---|
| SNIADANIE     | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>Masło 15 g (MLE)<br>pasta z białego sera (MLE) 70g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pomidor 60g<br>Herbata czarna 250ml                                    | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| II SNIADANIE  | Jabłko gotowane 1 szt.  | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ)  | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)   |   |
| OBIAD         | Rosół z ryżem 350ml (MLE,SEL)<br>ziemniaki gotowane 150g<br>filet z kurczaka na parze 120g<br>surówka z buraków i jabłka 100g<br>sałata zielona ze śmietaną (MLE) 100g<br>kompot 250ml            | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| KOLACJA       | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>Margaryna 10g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ,MLE)<br>pasta z białego sera 70g (MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g<br>Herbata czarna 250ml                   | Płynna mięsna 500g (SEL, GLU PSZ, SOJ)   | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml  | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| POŻNA KOLACJA | Mus jabłkowy 1 szt.<br>wafle ryżowe 40g   |  | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)   |   |
|               | Wartość energetyczna: 2100 kcal<br>Białko ogółem: 105,27 g<br>Tłuszcz: 62,09 g<br>Kw.tł.nasy.: 15,46 g<br>Węglowodany ogółem: 290,93 g<br>W tym cukry: 40,55 g<br>Sól: 3,43 g<br>Błonnik: 25,14 g | Wartość energetyczna: 1974 kcal<br>Białko ogółem: 89,45g<br>Tłuszcz: 73,48g<br>Kw.tł.nasy.: 23,49g<br>Węglowodany ogółem: 249,11g<br>W tym cukry: 123,54g<br>Sól: 1,69g<br>Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal<br>Białko ogółem: 32,4 g<br>Tłuszcz: 12,65g<br>Kw.tł.nasy.: 2,06g<br>Węglowodany ogółem: 303,95g<br>W tym cukry: 6,3g<br>Sól: 0,47g<br>Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal<br>Białko ogółem: 5,43g<br>Tłuszcz: 1,44g<br>Kw.tł.nasy.: 0,36g<br>Węglowodany ogółem: 7,44g<br>W tym cukry: 0g<br>Sól: 0,21g<br>Błonnik: 0g |

## WTOREK – 11.01.2025

|               | Dieta podstawowa  | Dieta łatwostrawna   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniemtuszczu   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnychwęglowodanów  | Dieta bogatoresztkowa   | Dieta podstawowa - dzieci  |
|---------------|---|--|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb mieszany 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>mielonka 40g (SOJ, MLE)<br>ser topiony 25g(MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>margaryna 10g (MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor bez skóry 60g                               | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>owsianka górską 200ml(GLU OW, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka wieprzowa 40g (SOJ)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g   | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>bulka pszenna 50g(GLU PSZ)<br>mielonka 40g (SOJ, MLE)<br>ser topiony 25g(MLE)<br>Sałata lodowa 20g<br>pomidor 60g                              |
| II ŚNIADANIE  | Jabłko 1szt   | Jabłko pieczone 1szt   | Jabłko pieczone 1szt.   | Jabłko 1szt.  | Jabłko 1szt.  | Jabłko 1szt<br>wafelek czekoladowy 40g (GLU)   |
| OBIAD         | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ)<br>schab duszony 130g<br>surówka z białej kapusty 100g<br>surówka z marchwi ,selera i jabłka 100g (SEL)<br>kompot 250ml  | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ryż biały 80 g<br>schab duszony 130g<br>surówka z marchwi i selera 150g(SEL)<br>kompot 250ml   | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ryż biały 80g<br>roladka z kurczaka 130g<br>sałatka z marchwi i selera 150g(SEL)<br>kompot 250ml   | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL)<br>kasza jęczmienna 80 g<br>schab duszony 120g<br>surówka z białej kapusty 100g<br>surówka z marchwi i selera 100g(SEL)<br>kompot 250ml  | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ)<br>schab duszony 130g<br>surówka z białej kapusty 100g<br>surówka z marchwi i selera 100g(SEL)<br>kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ)<br>schab duszony 130g<br>surówka z białej kapusty 100g<br>surówka z marchwi i selera 100g(SEL)<br>kompot 250ml              |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 200ml(GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g<br>chleb pszenny 50g(GLU PSZ)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>dżem brzoskwiinowy 25g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>ogórek zielony 60g                                | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 200ml(GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>dżem truskawkowy 25g<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g                                  | Herbata czarna 250ml<br>zupa mleczna z kaszą manną 200ml (GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>dżem truskawkowy 25g<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skóry 60g | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>jajko 50g(JAJ)<br>sałata masłowa 20g<br>ogórek zielony 60g   | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską(GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g<br>chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>jajko 50g(JAJ)<br>sałata masłowa 20g<br>ogórek zielony 60g  | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 200ml(GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g<br>bulka pszenna 50g(GLU PSZ)<br>dżem brzoskwiinowy 25g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>ogórek zielony 60g |
| PÓŹNA KOLACJA | Jogurt naturalny z owocowym musli 1 szt.(MLW, GLU OW)   | Serek homogenizowany 1 szt.(MLE)   | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)  | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)  | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)  | Serek homogenizowany truskawkowy 1 szt.(MLE)   |
|               | Wartość energetyczna: 2248 kcal<br>Białko ogółem: 113,04 g<br>Tłuszcz: 66,74 g<br>Kw.tł.nasy.: 28,49g<br>Węglowodany ogółem 313,55 g<br>W tym cukry: 96,21g<br>Sól: 5,84 g<br>Błonnik: 33,87g   | Energia: 2293 kcal<br>Białko ogółem: 114,2 g<br>Tłuszcz: 62,33 g<br>Kw.tł.nasy.: 35,44g<br>Węglowodany ogółem: 329,42 g<br>W tym cukry: 83,7g<br>Sól: 4,93 g<br>Błonnik: 21,39g  | Wartość energetyczna 2178 kcal<br>Białko ogółem: 101,03 g<br>Tłuszcz: 45,07 g<br>Kw.tł.nasy.: 17,29g<br>Węglowodany ogółem: 353,74 g<br>W tym cukry: 92,57g<br>Sól: 5,78 g<br>Błonnik: 23,80g                                     | Wartość energetyczna 2029 kcal<br>Białko ogółem: 117,22 g<br>Tłuszcz: 63,43 g<br>Kw.tł.nasy.: 28,61g<br>Węglowodany ogółem: 265,32 g<br>W tym cukry: 54,62g<br>Sól: 4,42 g<br>Błonnik: 40,89g   | Wartość energetyczna: 2589 kcal<br>Białko ogółem: 105,74 g<br>Tłuszcz: 68,08 g<br>Kw.tł.nasy.: 29,52g<br>Węglowodany ogółem: 408,91 g<br>W tym cukry: 69,55g<br>Sól: 4,18 g<br>Błonnik: 70,59g          | Wartość energetyczna 2160 kcal<br>Białko ogółem: 92,92 g<br>Tłuszcz: 65,65 g<br>Kw.tł.nasy.: 24,44g<br>Węglowodany ogółem: 315,21 g<br>W tym cukry: 54,39g<br>Sól: 5,61 g<br>Błonnik: 32,09g                         |

## WTOREK – 11.01.2025

|               | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne  | Kobieta karmiąca   | Dieta wysokobiałkowa  | Dieta niskobiałkowa  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego   |
|---------------|--|--|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE     | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>chleb mieszany 70g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>mielonka 40g (SOJ, MLE)<br>ser topiony 25g(MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g             | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>mielonka 40g (SOJ, MLE)<br>ser topiony 25g(MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka z indyka 40g (SOJ, MLE)<br>ser topiony 25g(MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g       | Herbata 250ml<br>Bułka pszenna 120g(GLU PSZ)<br>masło extra 15g(MLE)<br>Mielonka 40g (SOJ, MLE)<br>Pasztet z selera 50g(SEL, JAJ, GLU PSZ)<br>Sałata masłowa 20g<br>Pomidor 60g                | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>margaryna 10g (MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skóry 60g   | Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)<br>masło extra 15g(MLE)<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>ser twarogowy 70g (MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skóry 60g |
| II ŚNIADANIE  | Jabłko 1szt<br>drożdżówka z owocami 1szt.(GLU PSZ, JAJ, MLE)   | Jabłko 1szt<br>drożdżówka z owocami 1szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)  | Jabłko 1szt.  | Jabłko pieczone 1szt   | Jabłko pieczone 1szt.  | Jabłko pieczone 1szt   |
| OBIAD         | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ)<br>schab duszony 130g<br>surówka z białej kapusty 100g<br>surówka z marchwi i selera 100g(SEL)<br>kompot 250ml  | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ)<br>schab duszony 130g<br>sałatka z buraków 150g<br>kompot 250ml                                 | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ)<br>schab duszony 130g<br>surówka z białej kapusty 100g<br>surówka z marchwi i selera 100g(SEL)<br>kompot 250ml   | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ryż biały 80 g<br>schab duszony 130g<br>surówka z marchwi i selera 150g(SEL)<br>kompot 250ml  | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ryż biały 80g<br>roladka z kurczaka 130g<br>surówka z marchwi i selera 150g(SEL)<br>kompot 250ml  | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ, MLE, SEL)<br>ryż biały 80g<br>roladka z kurczaka 130g<br>marchewka gotowana 150g<br>kompot 250ml  |
| KOLACJA       | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 350ml<br>margaryna 10g<br>chleb mieszany 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>dżem brzoskwiowy 25g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>ogórek zielony 60g | Herbata czarna 250ml<br>margaryna 10g<br>bułka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>dżem brzoskwiowy 25g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>ogórek zielony 60g             | Herbata czarna 250ml<br>owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE)<br>margaryna 10g<br>chleb pszenny 50g(GLU PSZ)<br>chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)<br>dżem brzoskwiowy 25g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>Sałata masłowa 20g<br>Ogórek zielony 60g | Herbata czarna 250ml<br>Owsianka górską 350ml(GLU OWS, MLE)<br>Weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>Margaryna 10g<br>Miód 25g<br>Szynka parzona 40g (SOJ)<br>Sałata masłowa 20g<br>Ogórek zielony 60g | Herbata czarna 250ml<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>pasta z białek jaj 70g (JAJ, MLE)<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skóry 60g | Herbata czarna 250ml<br>zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)<br>margaryna 10g<br>weka pszenna 100g(GLU PSZ)<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>dżem truskawkowy 25g<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor bez skóry 60g                        |
| PÓŻNA KOLACJA | Jogurt naturalny z owocowym musli 1szt.(MLE, GLU OW)   | Jogurt naturalny z owocowym musli 1szt.(MLE, GLU OW)   | Jogurt naturalny z owocowym musli 1szt.(MLE, GLU OW)  | Serek homogenizowany 1 szt. (MLE)  | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)  | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)  |
|               | Energia: 2516 kcal<br>Białko ogółem: 102.69 g<br>Tłuszcz: 60.32 g<br>Kw.tł.nasy.: 29.49g<br>Węglowodany ogółem: 406.39 g<br>W tym cukry: 77.91g<br>Sól: 6,08 g<br>Błonnik: 38.24g  | Energia: 2625 kcal<br>Białko ogółem: 118.41 g<br>Tłuszcz: 62.42 g<br>Kw.tł.nasy.: 26.1g<br>Węglowodany ogółem: 414.18 g<br>W tym cukry: 92,05g<br>Sól: 8,51 g<br>Błonnik: 38.25g         | Energia: 2196 kcal<br>Białko ogółem: 112.42 g<br>Tłuszcz: 63.42 g<br>Kw.tł.nasy.: 26.53g<br>Węglowodany ogółem: 311.97 g<br>W tym cukry: 95.09g<br>Sól: 5.82 g<br>Błonnik: 40.79g   | Energia: 1991 kcal<br>Białko ogółem: 78,5 g<br>Tłuszcz: 60,45g<br>Kw.tł.nasy.: 32.09g<br>Węglowodany ogółem: 295,86g<br>W tym cukry: 81.47g<br>Sól: 4,76g<br>Błonnik: 23,46g                   | Energia: 2073 kcal<br>Białko ogółem: 88,58 g<br>Tłuszcz: 47,06g<br>Kw.tł.nasy.: 17.26g<br>Węglowodany ogółem: 334,89g<br>W tym cukry: 85,61g<br>Sól: 5,25g<br>Błonnik: 22,13g  | Energia: 1916 kcal<br>Białko ogółem: 82,13 g<br>Tłuszcz: 45,31 g<br>Kw.tł.nasy.: 14,37 g<br>Węglowodany ogółem: 304,99 g<br>W tym cukry: 80,3g<br>Sól: 5,04 g<br>Błonnik: 20g  |

## WTOREK – 11.01.2025

|               | Dieta bezglutenowa   | Dieta płynna do sondy  | Dieta płynna - kleikowa   | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony   |
|---------------|--|--|---|---|
| ŚNIADANIE     | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>ser twarogowy 70g(MLE)<br>szynka parzona 40g (SOJ)<br>Sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g<br>Herbata czarna 250ml                  | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Kleik ryżowy 400g (MLE)<br>Suchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE)<br>Herbata czarna 250ml   | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| II ŚNIADANIE  | Jabłko pieczone 1 szt.   | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JEŃCZ)   | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE)  |   |
| OBIAD         | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL)<br>ryż biały 80 g<br>schab duszony 130g<br>surówka z marchwi i selera 150g( SEL)<br>kompot 250ml  | Płynna mleczna 500g (MLE)  | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE)<br>Kleik z kaszy manny na mleku 250ml (MLE,GLU PSZE)   | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| KOLACJA       | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)<br>Margaryna 10g<br>szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)<br>dżem truskawkowy 25g<br>sałata masłowa 20g<br>pomidor 60g<br>Herbata czarna 250ml              | Płynna mięsna 500g (SEL, GLU PSZ, SOJ)   | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE)<br>Kleik ryżowy 400g (MLE)   | Bulion rosółowy 400ml (SEL)<br>Herbata czarna 250ml   |
| PÓŹNA KOLACJA | Serek homogenizowany 1 szt. (MLE)  |  | Herbata czarna 250ml<br>Suchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE)  |   |
|               | Wartość odżywcza: 1915 kcal<br>Białko ogółem: 89,3g<br>Tłuszcz: 66,86g<br>Kw.tł.nasy.: 23,92g<br>Węglowodany ogółem: 247,85g<br>W tym cukry: 62,77g<br>Błonnik: 25,15g<br>Sól: 2,12g | Wartość energetyczna: 1974 kcal<br>Białko ogółem: 89,45g<br>Tłuszcz: 73,48g<br>Kw.tł.nasy.: 23,49g<br>Węglowodany ogółem: 249,11g<br>W tym cukry: 123,54g<br>Sól: 1,69g<br>Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal<br>Białko ogółem: 32,4 g<br>Tłuszcz: 12,65g<br>Kw.tł.nasy.: 2,06g<br>Węglowodany ogółem: 303,95g<br>W tym cukry: 6,3g<br>Sól: 0,47g<br>Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal<br>Białko ogółem: 5,43g<br>Tłuszcz: 1,44g<br>Kw.tł.nasy.: 0,36g<br>Węglowodany ogółem: 7,44g<br>W tym cukry: 0g<br>Sól: 0,21g<br>Błonnik: 0g |