

Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej w Łęcznej,  
ul. Krasnystawska 52, 21-010 Łęczna

# Przykładowy miesięczny jadłospis z wyszczególnieniem wartości kalorycznej i gramatury dla Szpitala.

	LEKKOSTRAWNA	CIKRZYCOWA	WĄTROBOWA	PLYNNA
śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	pieczywo 60g, masło 10g wędlina 30g, herbata 200ml	kasza jęczmienna na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	kleik jęczmienny 300ml, sucharki 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		biszkopty 30g, kompot z przetartych jabłek 300ml
obiad	barszcz czerwony z jajkiem 300g, filet rybny 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej 80g, napój 200 ml	barszcz czerwony z jajkiem 300g, filet rybny 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej 80g, herbata 200 ml	barszcz czerwony z dod. białka jaja 300g, filet rybny pieczony w ziołach 100g, ziemniaki 200g, warzywa z wody 80g, napój 200 ml	barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 300ml, sucharki 30g, kompot z jabłek 200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10g, ser żółty 50g, pomidor 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, ser żółty 50g, pomidor 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, twaróg 50g, herbata 200ml	kleik jęczmienny 300ml, sucharki 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, twaróg 30g		biszkopty 30g, kompot z przetartych jabłek 300ml
Razem	Kcal: 2235 białko: 86,54 tłuszcze: 73,88 wegl.: 305,36	Kcal: 2307, białko: 89,2 tłuszcze: 73,46 wegl.: 325,10	Kcal: 2215 białko: 82,69 tłuszcze: 73,23 wegl.: 326,31	Kcal: 2303 białko: 89,65 tłuszcze: 74,76 wegl.: 318,42
śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło, 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	pieczywo 60g, masło, 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	płatki kukurydziane na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło, 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	kleik owsiany 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		jogurt 90g, płatki błyskawiczne 20g		kleik jęczmienny 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
obiad	zupa ziemniaczana 300 ml, risotto 300g, napój 200 ml	zupa ziemniaczana 300 ml, risotto 300g, herbata 200 ml	zupa ziemniaczana z dod. mięsny 300 ml, pierogi ruskie 300g, marchewka 80g, napój 200 ml	gryśkowa 300ml, budylń ryżowy z dod. mięsny 250g, herbata 200ml
kolacja	pieczywo 90g, pasztecik 50g, ogórek kiszony 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, pasztecik 50g, ogórek kiszony 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10, wędlina 50g, herbata 200ml	kleik owsiany 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, wędlina 30g		kisiel 300ml, biszkopty 30g,
Razem	Kcal: 2207, białko: 85,56, tłuszcze: 75,17, wegl.: 306,58	Kcal: 2310 białko: 88,5 tłuszcze: 79, wegl.: 316,9	Kcal: 2230 białko: 84,2 tłuszcze: 73,3 wegl.: 316,16	Kcal: 2352 białko: 82,72 tłuszcze: 78,15 wegl.: 322,95
śniadanie	płatki jęczmienne na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200 ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200 ml	płatki jęczmienne na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200 ml	kleik jęczmienny 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, serrek topiony 25g		kompot z jabłek 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
obiad	pomidorowa z makaronem 300 ml, udko z kurczaka 200g, ziemniaki 200g, kalafior z wody 80g, napój 200ml	pomidorowa z makaronem 300 ml, udko z kurczaka 200g, ziemniaki 200g, kalafior z wody 80g, herbata 200ml	rosół z makaronem 300 ml, udko gotowane w jarzynach 200g, ziemniaki 200g, napój 200ml	pomidorowa z makaronem 300 ml, puree mięsno-ziemniaczane 100g, suchary 30g, herbata 200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10g, serrek naturalny 50g, rzodkiewka 50g, herbata 200 ml	pieczywo 90g, masło 10g, serrek naturalny 50g, rzodkiewka 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, serrek naturalny 50g, herbata 200ml	kleik ryżowy 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		kleik jęczmienny 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
Razem	Kcal: 2256, białko: 83,25, tłuszcze: 79,52 wegl.: 325,80	Kcal: 2274 białko: 85,5 tłuszcze: 79,4 wegl.: 318,00	Kcal: 2276 białko: 86,5 tłuszcze: 75,0 wegl.: 315,50	Kcal: 2367 białko: 86,76 tłuszcze: 79,43 wegl.: 329,84
<b>III DZIEŃ</b>				
<b>II DZIEŃ</b>				
<b>I DZIEŃ</b>				

	LEKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA	PLYNNA
śniadanie	placki owsiane na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina30g, herbata 200ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina30g, herbata 200ml	placki owsiane na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina30g, herbata 200ml	kleik owsiany 300 ml, suchary 30, herbata 200ml
dodatek	chleb 30g, masło 10g, wędlina 30g		ziemniaczana 300ml, gulasz wieprzowy 100g, kasza jęczmienna 200g, napój 200ml	kisiel 300ml, biszkopty 30 g
obiad	zurek z jajkiem300 ml, gulasz wieprzowy 100g, kasza jęczmienna 200g, surówka z białej kapusty 80g, napój 200ml	zurek z jajkiem300 ml, gulasz wieprzowy 100g, kasza jęczmienna 200g, surówka z białej kapusty 80g, herbata 200ml	ziemniaczana 300ml, gulasz wieprzowy 100g, kasza jęczmienna, marchewka 200g, napój 200ml	ziemniaczana 300 ml, budyn mięso-jęczmienny, herbata 200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10g, sałatka jarzynowa 100g, wędlina 20g, herbata 200ml	Pieczywo 90g, masło 10g, sałatka jarzynowa 100g, wędlina 20g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, herbata 200ml	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		Kefir 125 g, otręby pszenne 20g		kleik owsiany 300ml, biszkopty 30g herbata 200ml
Razem	kcal: 2260, białko:84,8, tłuszcze: 77,50 węgl.: 305,6	kcal: 2350 białko: 86,3 tłuszcze: 79,8 węgl.:306	kcal: 2229 białko: 88,5 tłuszcze: 75,5 węgl.: 323,4	kcal: 2252 białko:88,15 tłuszcze: 73,35 węgl.: 317,76
śniadanie	ryż na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 50g, herbata 200ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 50g, herbata 200ml	ryż na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 50 herbata 200ml	kleik ryżowy 300ml, sucharki 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, jajko 50g		mus z kaszy mąny 300 ml , suchary 30g, herbata 200ml
obiad	kapuśniak 300 ml, schabowy 100g, ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem i chrzanem 80g, napój 200 ml	kapuśniak300 ml, schabowy 100g, ziemniaki 200g buraczki z jabłkiem i chrzanem 80g, herbata 200 ml	zacierka z dod. mięsny 300 ml, schab pieczony 100g, ziemniaki 200g, buraczki 80g, napój 200 ml	zacierka z ziemniakami i mięsem 300 ml, sucharki 30 g, herbata 200ml
kolacja	pieczywo90g, masło 10g, pasta z twarogu ze szczyptorkiem i rzodkiewką 50g, herbata 200 ml	pieczywo 90g, masło 10g, pasta z twarogu ze szczyptorkiem i rzodkiewką 50g , herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, twarozek 50g, herbata 200ml	kompot z jabłek300 ml, sucharki 30g, herbata 200ml
		chleb 30g, masło 10g, wędlina 30g		Kleik ryżowy 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
	Kcal: 2280, białko: 87,5 tłuszcze: 75,9 węgl.: 317,2.	Kcal: 2390 białko: 89,5 tłuszcze: 78,2 węgl.: 306,4	Kcal: 2255 białko:84,5tłuszcze: 74,5węgl 325,60	Kcal: 2210 białko: 83,43 tłuszcze: 75,10 węgl.: 302,91
śniadanie	kawa tka 250ml, bułka 80g, masło 10g, marmolada 30g, herbata 200 ml	bułka grahamka 80g, masło 10g, ser biały 50g herbata 200ml	mleko 250ml, bułka 80g, masło 10g, marmolada 30g herbata 200ml	kleik z kaszy jęczmiennej300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30, masło 10g, wędlina 20g		kleik z platków owsianych 300ml, biszkopty 30g, herbata 200ml
obiad	krupnik ryżowy 300 ml, kiełbaski wieprzowe 100g, ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem 80g, napój 200ml	krupnik ryżowy 300 ml, kiełbaski wieprzowe 100g, ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem 80g, herbata 200ml	krupnik ryżowy 300 ml, pulpety wieprzowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, marchewka 80g, napój 200ml	krupnik ryżowy300ml, pulpet wieprzowy gotowany w jarzynach 100g, pure ziemniaczane1 50 g, herbata 200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10g, pasztecik 50g, chrzan + jogurt 10g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, pasztecik 50g, chrzan+ jogurt 10g, herbata 200ml	pieczywo 90, masło 10, wędlina 50g, herbata 200ml	kleik owsiany 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, twarozek 50g		kisiel 300 ml, biszkopty 30g,
	Kcal: 2207, białko: 89,8, tłuszcze: 78,9, węgl.: 325,6	Kcal: 2320 białko: 82,6 tłuszcze: 74,5 węgl.: 328,2	Kcal:2256 białko: 82,2 tłuszcze: 75,5 węgl.: 329,0	Kcal: 2383 białko: 86,84 tłuszcze: 73,86 węgl.: 317,65
<b>VI DZIEŃ</b>				
<b>V DZIEŃ</b>				
<b>IV DZIEŃ</b>				

	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA	PEŁYNNA
śniadanie	kasza gryczana na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, ser żółty 30g, herbata 200ml	pieczywo 60g, masło, ser żółty 30g, herbata 200ml	kasza jęczmienna na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	kleik z kaszy jęczmienna 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
dołatek		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		kleik z płatków ryżowych 300ml, biskopki 30g, herbata 200ml
obiad	ogórkowa 300ml, makaron z sosem bolońskim 300g, napój 200 ml	ogórkowa 300ml, makaron z sosem bolońskim 300g, herbata 200 ml	gryskowa 300ml, makaron z sosem mięsny 250g, napój 200 ml	gryskowa z mięsem drobiowym 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10g, sałatka z selera 100g, wędlina 20g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, sałatka z selera 100g, wędlina 20g herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g wędlina 50g, herbata 200ml	kleik z płatków ryżowych 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, jajko 50g		kompot z jabłek 300ml, biskopki 30g,
	Kcal: 2276, białko: 87,6, tłuszcze: 75,8 węgl.: 307,6	Kcal: 2370 białko: 82,3 tłuszcze: 73,6 węgl.: 304,8	Kcal: 2207 białko: 87,6 tłuszcze: 75,6 węgl 309,6	Kcal: 2271 białko: 82,54 tłuszcze: 77,71 węgl.: 308,441
śniadanie	ryż na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, jajko 50g, herbata 200ml	pieczywo 60g, masło 10g, jajko 50g, herbata 200ml	ryż na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	kleik ryżowy 300ml, sucharki 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, twaróg 50g		kisiel 300ml, biskopki 30g,
obiad	zacierka 300 ml, kotlet rybny 100g, ziemniaki 200g, sos grecki 80g, napój 200 ml	zacierka 300 ml, kotlet rybny 100g, ziemniaki 200g, sos grecki 80g, herbata 200 ml	zacierka 300 ml, pulpety rybne 100g, ziemniaki 200g, sos grecki 80g, napój 200 ml	zacierka 300 ml, pulpety rybne gotowane w jarzynach 120g, puree z ziemniaków 120g, herbata 200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10g, pasta z twarogu z rzodkiewką 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, pasta z twarogu z rzodkiewką 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, twaróg 50g, herbata 200ml	kleik jęczmienny 300ml, sucharki 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, kefir 125g		kleik ryżowy 300ml, biskopki 30g, herbata 200ml
	Kcal: 2265, białko: 88,5 tłuszcze: 76,50 węgl.: 322,4	Kcal: 2350 białko: 84,5 tłuszcze: 79,3 węgl.: 314,5	Kcal: 2215 białko: 87,5 tłuszcze: 75,5 węgl.: 309,6	Kcal: 2243 białko: 89,65 tłuszcze: 74,76 węgl.: 318,42
śniadanie	płatki jęczmienne na mleku 250ml, bułka 80g, masło 10g, wędlina 30g,	bułka Grahamka 80g, masło 10g, wędlina 30g,	płatki jęczmienne na mleku 250ml, bułka 80g, masło 10g, wędlina 30g	kleik jęczmienny 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, serek topiony 25g		kompot z jabłek 300ml, suchary 30g,
obiad	ogonowa 300 ml, pierogi z mięsem 250g, marchewka z ogórkami 80g napój 200ml	ogonowa 300 ml, pierogi z mięsem 250g, marchewka z ogórkami, herbata 200ml	gryskowa 300 ml, pierogi z mięsem 250g, marchewka 80g, napój 200ml	ogonowa 300ml, budyn mięsny 120g, herbata 200ml
kolacja	pieczywo 90g, pasztecik 50g, pomidor 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, pasztecik 50g, pomidor 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, herbata 200ml	kleik owsiany 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		jogurt 90g, płatki błyskawiczne 20g		kleik ryżowy 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
	Kcal: 2275, białko: 85,90, tłuszcze: 78,50 węgl.: 315,3	Kcal: 2320 białko: 88,3 tłuszcze: 79,2 węgl.: 305,2	Kcal: 2205 białko: 84,5 tłuszcze: 73,5 węgl. 326,3	Kcal: 2252 białko: 88,72 tłuszcze: 78,15 węgl.: 306,96
<b>IX DZIEŃ</b>				
<b>VIII DZIEŃ</b>				
<b>VII DZIEŃ</b>				

	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA	PIYNNA
<b>śniadanie</b>	płatki kukurydziane na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	płatki kukurydziane na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	kleik z kaszy jęczmiennej 300ml, suchary 30g, herbata200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, masło 10g, ser żółty 25g		kisiel 300ml, suchary 30g,
<b>obiad</b>	rosół z makaronem300 ml, potrawka z kurczaka100g, ryż 200g, marchewka 80g, napój 200ml	rosół z makaronem300 ml, potrawka z kurczaka100g, marchewka 80g, ryż 200g, herbata 200ml	rosół z makaronem300 ml, potrawka z kurczaka100g, ryż 200g, marchewka 80g, napój 200ml	zupa krem z kurczaka 300 ml, suchary 30g, herbata200ml
<b>kolacja</b>	pieczywo 90g, masło 10g, serek naturalny50g, ogórek 50g, herbata200ml	pieczywo 90g, masło 10g, serek naturalny50g, ogórek 50g, herbata200ml	pieczywo 90g, masło 10g, serek naturalny 50g, herbata200ml	kleik z płatków ryżowych 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		kleik z kaszy manny 300 ml, suchary 30g, herbata200ml
	<b>Kcal: 2245 , białko: 85,83 , tłuszcze:73,56 węgl.: 306,47</b>	<b>Kcal: 2365 białko: 88,82 tłuszcze:79,04 węgl.: 304,28</b>	<b>Kcal: 2275 białko: 83,5 tłuszcze: 75,6 węgl.: 326,5</b>	<b>Kcal: 2267 białko: 86,76 tłuszcze: 79,43 węgl.: 302,84</b>
<b>śniadanie</b>	płatki owsiane na mleku 250 ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina30g, herbata200ml	płatki owsiane na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, twarożek 50g, herbata200ml	Kleik z płatków owsianych 300ml, suchary 30g, herbata200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, jogurt 90g		kompot z jabłek 300ml, suchary 30g, herbata200ml
<b>obiad</b>	pieczarkowa300 ml, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym100g, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 80g, napój 200ml	pieczarkowa300 ml, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym100g, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 80g, herbata 200ml	ziemniaczana 300ml, pulpety mięsno-ryżowe w sosie koperkowym 120g, ziemniaki 200g, napój	ziemniaczana 300 ml, pulpety mięsno-ryżowe w sosie koperkowym 120g, puree ziemniaczane 150g, herbata200ml
<b>kolacja</b>	pieczywo 90g, masło 10, sałatka ziemniaczana 100g wędlina 20g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, sałatka ziemniaczana 100g wędlina 20g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, herbata200ml	kleik z płatków ryżowych 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		kleik z płatków owsianych 300 ml, suchary 30g, herbata200ml
	<b>Kcal: 2255 , białko: 85,83 , tłuszcze:73,56 węgl.: 306,47</b>	<b>Kcal: 2365 białko: 88,82 tłuszcze:79,04 węgl.: 304,28</b>	<b>Kcal: 2275 białko: 83,5 tłuszcze: 75,6 węgl.: 316,5</b>	<b>Kcal: 2267 białko: 86,76 tłuszcze: 79,43 węgl.: 311,84</b>
<b>śniadanie</b>	kasza manna + otręby pszenne na mleku 250 ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	kasza manna na mleku 250 ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	kleik z kaszy manny 300ml, suchary 30g, herbata200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, masło 10g, twarożek 30g		kleik z płatków owsiane 300ml, suchary 30g, herbata200ml
<b>obiad</b>	barszcz ukraiński 300 ml, pierogi leniwe z masłem 250g, marchewka z jabłkiem 80g, napój 200ml	barszcz ukraiński 300 ml, pierogi leniwe z masłem, 250g, marchewka z jabłkiem 80g, herbata 200ml	barszcz czerwony z dod. białka jajka 300 ml, pierogi leniwe 250g, marchewka 80g, napój 200ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem300 ml, herbata200ml
<b>kolacja</b>	pieczywo 90g, masło 10, parówka 80g, muszarda 30g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, pomidor 50g, herbata200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, herbata200ml	kisiel 300 ml, biszkopty30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, masło10g, ser żółty 25g		kleik z kaszy manny 300 ml, suchary 30g,
	<b>Kcal: 2235 , białko: 85,83 , tłuszcze:73,56 węgl.: 306,47</b>	<b>Kcal: 2365 białko: 88,82 tłuszcze:79,04 węgl.: 304,28</b>	<b>Kcal: 2275 białko: 83,5 tłuszcze: 75,6 węgl.: 321,5</b>	<b>Kcal: 2267 białko: 86,76 tłuszcze: 79,43 węgl.: 323</b>
<b>XI DZIEŃ</b>				
<b>X DZIEŃ</b>				
<b>XII DZIEŃ</b>				

	LEKOSTRAWNA	CIKRZYCOWA	WĄTROBOWA	PEYNNA
śniadanie	kakao 250ml, bułka 80g, masło 10g, dzem 30g, herbata 200ml	kakao 250ml, bułka Grahamka 80g, masło 10g, ser biały 50g, herbata	mleko 250 ml, bułka 80g, masło 10g, dzem 30g,	Kleik z kaszy jęczmiennej 300ml, suchary 30g, herbata 200ml kompot 300ml, biszkopty 30g,
dodatek		jogurt 90g, płatki biskawiczne 20g		
obiad	ziemniaczana 300 ml, gulasz mięsno-warzywny 100g, kasza gryczana 200g, napój 200ml	ziemniaczana 300 ml, gulasz mięsno-warzywny 100g, kasza gryczana 200g, herbata 200ml	ziemniaczana 300 ml, gulasz mięsno-warzywny 100g, kasza jęczmienna 200g, napój 200ml	ziemniaczana 300ml, budyni mięsno-gryczany, herbata 200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10g, ser żółty 50g, papryka 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, ser żółty 50g, papryka 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, herbata 200ml	kleik z płatków ryżowych 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, jajko 50g		kleik z kaszy mianny 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
	Kcal: 2285, białko: 85,83, tłuszcze: 73,56 węgl.: 306,47	Kcal: 2365 białko: 88,82 tłuszcze: 79,04 węgl.: 324,28	Kcal: 2275 białko: 83,5 tłuszcze: 75,6 węgl.: 305	Kcal: 2267 białko: 86,76 tłuszcze: 79,43 węgl.: 326,85
śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	makaron na mleku 250 ml, pieczywo 60g, masło 10g, ser biały 50g, herbata 200ml	kleik z kaszy jęczmiennej 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, serek topiony 20g		kisiel 300ml, suchary 30g,
obiad	zacierka 300 ml, zraz w jarzynach 100g, ryż 200g, napój 200ml	zacierka 300 ml, zraz w jarzynach 100g, ryż 200g, herbata 200ml	zacierka 300 ml, zraz w jarzynach 100g, ryż 200g, napój 200ml	zacierka 300 ml, budyni mięsno-ryżowy, herbata 200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10g, pasta z jajek 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, pasta z jajek 50g herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, marmolada 50g, herbata 200ml	kleik z płatków ryżowych 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, ser biały 50g		kleik z kaszy mianny 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
	Kcal: 2215, białko: 85,83, tłuszcze: 73,56 węgl.: 311,2	Kcal: 2365 białko: 88,82 tłuszcze: 79,04 węgl.: 322,23	Kcal: 2275 białko: 83,5 tłuszcze: 75,6 węgl.: 321,5	Kcal: 2267 białko: 86,76 tłuszcze: 79,43 węgl.: 302,84
śniadanie	kasza gryczana na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, ser żółty 30g, herbata 200ml	pieczywo 60g, masło, ser żółty 30g, herbata 200ml	kasza jęczmienna na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	Kleik z kaszy gryczanej 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		kleik z płatków ryżowych 300ml, biszkopty 30g, herbata 200ml
obiad	ogórkowa 300ml, sztuka mięsa 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 80g, napój 200 ml	ogórkowa 300ml, sztuka mięsa 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 80g, herbata 200 ml	ogórkowa 300ml, sztuka mięsa 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 80g, herbata 200 ml	gryskowa z mięsem drobiowym 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, pomidor 30g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, pomidor 30g herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, herbata 200ml	kleik z płatków ryżowych 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, twaróg 30g		kompot z jabłek 300ml, biszkopty 30g,
	Kcal: 2276, białko: 87,6, tłuszcze: 75,8 węgl.: 329	Kcal: 2370 białko: 82,3 tłuszcze: 73,6 węgl.: 311,8	Kcal: 2227 białko: 87,6 tłuszcze: 75,6 węgl.: 309,5	Kcal: 2271 białko: 82,54 tłuszcze: 73,71 węgl.: 304,41
<b>XV DZIEŃ</b>				
<b>XIV III DZIEŃ</b>				
<b>XIII DZIEŃ</b>				



	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA	PLYNNA
<b>XIX DZIEŃ</b>				
śniadanie	płatki owsiane na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina30g, herbata200ml	płatki owsiane na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	Kleik z płatków owsianych 300ml, suchary 30g, herbata200ml
obiad	pieczarkowa300 ml, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym100g, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 80g, napój 200ml	pieczarkowa300 ml, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym100g, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 80g, herbata 200ml	ziemniaczana 300ml, pulpety mięsno-ryżowe w sosie koperkowym 100g, ziemniaki 200g, warzywa z wody, 80g napój 200ml	ziemniaczana 300 ml, pulpety mięsno-ryżowe w sosie koperkowym, suchary 30g, herbata200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, papryka 50g herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, papryka 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, herbata200ml	Kleik z płatków ryżowych 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
Dodatek		chleb 30g, masło 10g, twarożek 50g		Kleik z płatków owsianych 300 ml, suchary 30g, herbata200ml
	Kcal: 2255, białko: 85,83, tłuszcz:73,56 węgl.: 306,47	Kcal: 2345 białko: 88,07tłuszcz:79,04 węgl.: 324,28	Kcal: 2275 białko: 83,0 tłuszcz: 75,6 węgl.: 326,5	Kcal: 2367 białko: 86,76 tłuszcz: 79,03 węgl.: 321,84
śniadanie	kasza manna + otręby pszenne 100g, 250 ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	kasza manna na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	Kleik z kaszy mianny 300ml, suchary 30g, herbata200ml
Dodatek		chleb 30g, masło 10g, serek topiony 25g		Kleik z płatków owsiane 300ml, suchary 30g, herbata200ml
obiad	barszcz ukraiński 300 ml, kopytka z masłem 250g, marchewka z jabłkiem 80g, napój 200ml	barszcz ukraiński 300 ml, kopytka z masłem,250g, marchewka z jabłkiem 80g, napój 200ml	barszcz czerwony300 ml, kopytka,250g, marchewka 80g, napój 200ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem300 ml, herbata200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10, parówka 80g, musztarda 5g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, pomidor 30g, herbata200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, herbata200ml	Kisiel 300 ml, biszkopty30g, herbata 200ml
Dodatek		chleb 30g, masło 10g, jajko 50g		Kleik z kaszy mianny 300 ml, suchary 30g, herbata200ml
	Kcal: 2285, białko: 84,23, tłuszcz: 73,1 węgl.: 306,47	Kcal: 2365 białko: 88,82 tłuszcz:76,55 węgl.: 324,28	Kcal: 2275 białko: 83,5 tłuszcz: 74,3 węgl.: 326,83	Kcal: 2367 białko: 86,76 tłuszcz: 75,43 węgl.: 321,84
śniadanie	kakao 250ml, bułka 80g, masło 10g, ser biały50g + miód 25g, herbata200ml	bułka grahanka 80g, masło 10g, ser biały 50g,	Mleko250 ml, bułka 80g, masło 10g, ser biały 50g + miód 25g	Kleik z kaszy jęczmiennej 300ml, suchary 30g, herbata200ml
Dodatek		10gurt 90g, otręby pszenne 20g		kompot 300ml, biszkopty30g,
obiad	ziemniaczana 300 ml, gulasz mięsno-warzywny100g, kasza gryczana 200g, napój 200ml	ziemniaczana 300 ml, gulasz mięsno-warzywny100g, kasza gryczana 200g, herbata 200ml	ziemniaczana 300 ml, gulasz mięsno-warzywny100g, kasza jęczmienna 200g, napój 200ml	ziemniaczana 300ml, budyń mięsno-gryczany, herbata200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10, ser żółty 50g ogórek kisz.50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, ser żółty50g, ogórek kisz. 50g, herbata200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, herbata200ml	Kleik z płatków ryżowych 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
Dodatek		chleb 30g, masło 10g, jajko 50g		Kleik z kaszy mianny 300 ml, suchary 30g, herbata200ml
	Kcal: 2285, białko: 85,83, tłuszcz:73,56 węgl.: 316,47	Kcal: 2365 białko: 88,82 tłuszcz:79,04 węgl.: 324,28	Kcal: 2275 białko: 83,5 tłuszcz: 75,6 węgl.: 306,5	Kcal: 2367 białko: 86,76 tłuszcz: 76,3 węgl.: 304,3
<b>XXI DZIEŃ</b>				



	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA	PLYNNA
śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata200ml	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml, pieczywo 60g, masło 10g, ser biały 50g, herbata200ml	Kleik z kaszy jęczmiennej 300ml, suchary 30g, herbata200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		Kisiel 300ml, suchary 30g,
obiad	zupa z zielonego groszku 300 ml, zraz w jarzynach 100g, Ryż 200g, napój 200ml	zupa z zielonego groszku 300 ml, zraz w jarzynach 100g, Ryż 200g, napój 200ml	grysiłkowa 300 ml, zraz w jarzynach 100g, ryż 200g, napój 200ml	grysiłkowa 300 ml, budyn mięsno-ryzowy, herbata200ml
kolacja	pieczywo 90g, masło 10, sałatka jarzynowa 100g wędlina 20 g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, sałatka jarzynowa 100g wędlina 20g herbata200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, herbata200ml	Kleik z płatków ryżowych 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, twaróg 30g		Kleik z kaszy mąny 300 ml, suchary 30g, herbata200ml
Razem	Kcal: 2325, białko: 82,80 , tłuszcz:73,56 węgl.: 311	Kcal: 2345 białko: 83,82 tłuszcz:79,09 węgl.: 320,21	Kcal: 2375 białko:85,5 tłuszcz: 77,6 węgl.: 316,5	Kcal: 2387 białko: 86,76 tłuszcz: 75,6 węgl.: 321,84
<b>XXII DZIEŃ</b>				
śniadanie	kasza gryczana na mleku 250ml, pieczywo 60g, serek topiony 30g, herbata 200ml	pieczywo 60g, serek topiony 30g, herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, dzem 30g, herbata 200ml	Kleik jęczmienny 300ml, sucharki 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb30g, masło 10g, jajko 50		biskopki 30g , kompot z przetartych jabłek 300ml
obiad	barszcz czerwony z jajkiem 300g, filet rybny 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej 80g, napój 200 ml	barszcz czerwony z jajkiem 300g, filet rybny 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej 80g, herbata 200 ml	barszcz czerwony z dod. białka jajka 300g, filet rybny pieczony w ziołach , ziemniaki 200g, marchewka gotowana80g, napój 200 ml	barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami przecierany300ml, sucharki 30g, kompot z jabłek200ml
kolacja	pieczywo 60g, masło 10g, ser żółty50g salata 5g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, ser żółty 50g, salata 5g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, ser biały 50g, herbata 200ml	Kleik jęczmienny 300ml, sucharki 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		biskopki 30g, kompot z przetartych jabłek 300ml
Razem	Kcal: 2235,70 białko: 86,54 tłuszcz: 73,88 węgl.: 305,36	Kcal: 2307,0 białko: 89,2 tłuszcz: 74,46 węgl.: 325,10	Kcal: 2215 białko: 82,69 tłuszcz: 73,23 węgl.: 316,31	Kcal:2303, białko: 89,65 tłuszcz: 74,76 węgl.: 318,42
<b>XXIII DZIEŃ</b>				
śniadanie	plaki kukurydziane na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło, 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	pieczywo 60g, masło, 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	plaki kukurydziane na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło, 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	Kleik owsiany300ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb, 30g, jogurt 90g		Kleik jęczmienny 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
obiad	grysiłkowa300 ml, risotto 250g, napój 200 ml	grysiłkowa300 ml, risotto 250g, herbata 200 ml	grysiłkowa300 ml, pierogi ruskie250g, marchewka z selerem gotowana 80g, napój 200 ml	grysiłkowa300ml, budyn ryżowy 250g, herbata 200ml
kolacja	pieczywo 90, masło 10, pasztecik 50g, ogórek kiszony 50 g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, pasztecik 50g, ogórek kiszony 50g, herbata 200ml	Pieczywo 90g, masło 10, wędlina 50g, herbata 200ml	kleik owsiany 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
dodatek		chleb 30g, masło 10g, twaróg 30g		kisiel 300ml, biskopki 30g,
Razem	Kcal: 2207, białko: 85,56, tłuszcz: 75,17, węgl.: 306,58	Kcal: 2320 białko: 88,5 tłuszcz: 79,14węgl.: 326,9	Kcal: 2209 białko: 84,2 tłuszcz:73,20 węgl. 303,30	Kcal: 2352 białko: 88,72 tłuszcz: 78,15węgl.: 306,9
<b>XXIV DZIEŃ</b>				

	LEKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA	PIYNNA
<b>śniadanie</b>	płatki jęczmienne na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200 ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200 ml	płatki jęczmienne na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200 ml	kleik jęczmienny 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, serrek topiony 25g		kompot z jabłek 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>obiad</b>	pomidorowa z makaronem 300 ml, schab pieczony w s. pieczonowym 100g, ziemniaki 200g, surówka wiosenna 80g, napój 200ml	pomidorowa z makaronem 300 ml, schab pieczony w s. pieczonowym 100g, ziemniaki 200g, surówka wiosenna 80g, herbata 200ml	rosół z makaronem 300 ml, schab pieczony w sosie własnym 100g, ziemniaki 200g, warzywa z wody 80g, napój 200ml	pomidorowa z makaronem 300 ml, puree mięsno-ziemniaczane 100g, suchary 30g, herbata 200ml
<b>kolacja</b>	Pieczony 90g, masło 10g, serrek naturalny 50g, pomidor 50g, herbata 200 ml	pieczywo 90g, masło 10g, serrek naturalny 50g, pomidor 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, serrek naturalny 50g, herbata 200ml	kleik ryżowy 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		kleik jęczmienny 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>Razem</b>	<b>Kcal: 2256, białko: 88,25 tłuszcze: 79,52 węgl.: 321,80</b>	<b>Kcal: 2350 białko: 85,5 tłuszcze: 75,4 węgl.: 328,0</b>	<b>Kcal: 2276 białko: 86,5 tłuszcze: 74,0 węgl.: 307,50</b>	<b>Kcal: 2367 białko: 86,76 tłuszcze: 79,43 węgl.: 324,84</b>
<b>śniadanie</b>	płatki owsiane na mleku 250ml, pieczywo 60, masło 10, g, wędlina 30g, herbata 200ml	pieczywo 60g, masło 10g wędlina 30g, herbata 200ml	płatki owsiane na mleku 250ml, pieczywo 60, masło 10, g wędlina 30g, herbata 200ml	Kleik owsiany 300 ml, suchary 30, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, masło 5g, wędlina 20g		kisiel 300ml, biszkopty 30 g
<b>obiad</b>	żurek z jajkiem 300 ml, gulasz wieprzowy 100g, kasza jęczmienna 200g, sur. z czerwonej kapusty 80g, napój 200ml	żurek z jajkiem 300 ml, gulasz wieprzowy 100g, kasza jęczmienna 200g, sur. z czer. kapusty 80g, herbata 200ml	ziemniaczana 300ml, gulasz wieprzowy 100g, kasza jęczmienna 150g, marchewka z selerem gotowana 80g, napój 200ml	ziemniaczana 300 ml, budynń mięso-jęczmienny 120g, herbata 200ml
<b>kolacja</b>	pieczywo 90g, masło 10g, sałatka jarzynowa 100g, wędlina 20g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, sałatka jarzynowa 100g, wędlina 20g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, wędlina 50g, herbata 200ml	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, jogurt 90 g,		kleik owsiany 300ml, biszkopty 30g herbata 200ml
<b>Razem</b>	<b>Kcal: 2260, białko: 89,8, tłuszcze: 77,50 węgl.: 325,6</b>	<b>Kcal: 2340 białko: 82,3 tłuszcze: 79,8 węgl.: 328,6</b>	<b>Kcal: 2269 białko: 88,5 tłuszcze: 75,5 węgl.: 314,4</b>	<b>Kcal: 2252 białko: 88,15 tłuszcze: 73,35 węgl.: 317,76</b>
<b>śniadanie</b>	ryż na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g herbata 200ml	ryż na mleku 250ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	Kleik ryżowy 300ml, sucharki 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, serrek topiony 25g		mus z kaszy mąny 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>obiad</b>	kapuśniak 300 ml, pulpety wieprzowe w s. pomidorowym 100g, ziemniaki 200g fasolka szparagowa 80g, napój 200 ml	kapuśniak 300 ml, pulpety wieprzowe w s. pomidorowym, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 80g herbata 200 ml	zacierka 300 ml, pulpet wieprzowy w s. koperkowym 100g, ziemniaki 200g, marchewka 80g, napój 200 ml	zacierka z mięsem drobiowym 300 ml, sucharki 30 g, herbata 200ml
<b>kolacja</b>	Pieczony 90g, masło 10g, pasta z twarogu ze szezypiorkiem i rzodkiewką 50g, herbata 200 ml	pieczywo 90g, masło 10g, pasta z twarogu ze szezypiorkiem i rzodkiewką 50g, herbata 200ml	pieczywo 90g, masło 10g, twarozek 50g, herbata 200ml	kompot z jabłek 300 ml, sucharki 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, masło 10g, jajko 50g		Kleik ryżowy 300ml, suchary 30g herbata 200ml
<b>Razem</b>	<b>Kcal: 2280, białko: 87,5, tłuszcze: 75,90 węgl.: 317,2</b>	<b>Kcal: 2390 białko: 89,5 tłuszcze: 78,2 węgl.: 326,4</b>	<b>Kcal: 2255 białko: 84,5 tłuszcze: 73,5 węgl.: 325,60</b>	<b>Kcal: 2350 białko: 84,43 tłuszcze: 73,10 węgl.: 328,21</b>
<b>XXVII DZIEŃ</b>				
<b>XXVI DZIEŃ</b>				
<b>XXV DZIEŃ</b>				

	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA	PEŁNNA
<b>śniadanie</b>	kawa inka 250ml, bułka 80g, masło 10g, marmolada 30g, herbata 200 ml	bułka grahanka 80g, masło 10g, ser biały 30g herbata 200ml	mleko 250ml, bułka 80g, masło 10g, marmolada 30g herbata 200ml	kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		kleik z płatków owsianych 300ml, biszkopity 30g, herbata 200ml
<b>obiad</b>	krupnik ryżowy 300 ml, kotlet pożarski 100g, ziemniaki 200g, mizeria 80g, napój 200ml	krupnik ryżowy 300 ml, kotlet pożarski 100g, ziemniaki 200g, mizeria 80g, herbata 200ml	krupnik ryżowy 300 ml, pulpety drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, warzywa z wody 80g, napój 200ml	krupnik ryżowy 300ml, pulpet drobiowy gotowany 100g, suchary 30 g, herbata 200ml
<b>kolacja</b>	Pieczony 90g, masło 10g, pasztecik 50g, chrzan + jogurt 10g, herbata 200ml	pieczony 90g, masło 10g, pasztecik t 50g, chrzan + jogurt 10g, herbata 200ml	pieczony 90, masło 10, wędlina 50g, herbata 200ml	kleik owsiany 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		kefir 125g, płatki biskawiczne 20g		kisiel 300 ml, biszkopity 30g,
<b>XXVIII DZIEŃ</b>				
<b>śniadanie</b>	Kcal: 2207 , białko: 89,8, tłuszcze: 78,90 węgl.: 315,6 kasza gryczana na mleku 250 ml, pieczony 60g, masło 10g, ser żółty 30g, herbata 200ml	Kcal: 2320 białko: 82,6 tłuszcze: 74,5 węgl.: 325,29 ,pieczony 60g, masło, ser żółty 30g, herbata 200ml	Kcal: 2216 białko: 82,2 tłuszcze: 75,5 węgl.: 305,22 kasza jęczmienna na mleku 250ml, pieczony 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	Kcal: 2383 białko: 86,84 tłuszcze: 73,86 węgl.: 317,65 kleik z kaszy gryczanej 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		kleik z płatków ryżowych 300ml, biszkopity 30g, herbata 200ml
<b>obiad</b>	ogórkowa 300ml, makaron z twarogiem 250g, napój 200 ml	ogórkowa 300ml, makaron z twarogiem 250g, herbata 200 ml	gryskowa 300ml, makaron z twarogiem 250g, napój 200 ml	gryskowa z mięsem drobiowym 300ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>kolacja</b>	Pieczony 90g, masło 10g, wędlina 50g, pomidor 50g, herbata 200ml	pieczony 90g, masło 10g, wędlina 50g, pomidor 50g, herbata 200ml	pieczony 90g, masło 10g wędlina 30g, herbata 200ml	kleik z płatków ryżowych 300 ml, suchary 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, serek topiony 25g		kompot z jabłek 300ml, biszkopity 30g,
<b>XXIX DZIEŃ</b>				
<b>śniadanie</b>	Kcal: 2276, białko: 87,6, tłuszcze: 75,8 węgl.: 317,6 ryż na mleku 250 ml, pieczony 60g, masło 10g, jajko 50g, herbata 200ml	Kcal: 2370 białko: 82,3 tłuszcze: 73,1 węgl.: 327,8 pieczony 60g, masło 10g, jajko 50g, herbata 200ml	Kcal: 2207 białko: 87,6 tłuszcze: 75,6 węgl 319,6 ryż na mleku 250ml, pieczony 60g, masło 10g, wędlina 30g, herbata 200ml	Kcal: 2371 białko: 82,54 tłuszcze: 78,71 węgl.: 324,41 kleik ryżowy 300ml, sucharki 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		Chleb 30g, jogurt 90g		kisiel 300ml, biszkopity 30g,
<b>obiad</b>	zacierka 300 ml, kotlet rybny 100g, ziemniaki 200g, sos grecki 80g, napój 200 ml	zacierka 300 ml, kotlet rybny 100g, ziemniaki 200g, sos grecki 80g, herbata 200 ml	zacierka 300 ml, pulpety rybny 100g, ziemniaki 200g, sos grecki 80g, napój 200 ml	zacierka 300 ml, pulpety rybne gotowane w jaryznach 120g, puree z ziemniaków 120g herbata 200ml
<b>kolacja</b>	Pieczony 90g, masło 10g, pasta z twarogu z rzodkiewką 50g, herbata 200ml	pieczony 90g, masło 10g, pasta z twarogu z rzodkiewką 50g, herbata 200ml	Pieczony 60g, masło 10g, twarózek 50g, herbata 200ml	kleik jęczmienny 300ml, sucharki 30g, herbata 200ml
<b>dodatek</b>		chleb 30g, masło 10g, wędlina 20g		kleik ryżowy 300ml, biszkopity 30g, herbata 200ml
<b>XXX DZIEŃ</b>				
<b>śniadanie</b>	Kcal: 2265 , białko: 88,5, tłuszcze: 76,50 węgl.: 328,4	Kcal: 2350 białko: 83,5 tłuszcze: 79,3 węgl.: 322	Kcal: 2215 białko: 87,5 tłuszcze: 75,5 węgl.: 307,6	Kcal: 2303 białko: 89,65 tłuszcze: 74,76 węgl.: 318,42

Agnieszka Kuźmicka

dietetyk

DIETETYK  
mgr Małgorzata Pasprota