

PONIEDZIAŁEK 04.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Platki czekoladowe na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Papryka 50g Herbata czarna b/c 250ml	Platki kukurydziane na mleku 200ml (GLU, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Twarożek bez szczypiorku 40g (MLE) Pomidor 40g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Platki czekoladowe na mleku 200ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Platki czekoladowe na mleku 200ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 20g (MLE) Rzodkiewka 20g Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Platki czekoladowe na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Sałata liść		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL) (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki) Gulasz z indykiem 120g (GLU, PSZ, MLE) Ryż 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL) (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki) Gulasz z indykiem 120g (GLU, PSZ, MLE) Ryż brązowy 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL) (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki) Gulasz z indykiem 120g (GLU, PSZ, MLE) Ryż 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL) (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki) Gulasz z indykiem 120g (GLU, PSZ, MLE) Ryż 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 200ml (MLE, SEL) (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki) Gulasz z indykiem 80g (GLU, PSZ, MLE) Ryż 100g Warzywa na parze 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL) (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki) Gulasz z indykiem 120g (GLU, PSZ, MLE) Ryż 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Mandarynka 2 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWANIE	Energia: 2351 kcal B: 90g T: 58,7g NKT: 27,3g W: 344,3g C: 67g Bł:43g Sód: 1974 mg	Energia: 2235 kcal B: 91,8g T: 67,5g NKT: 29,9g W: 287g C:30,1g Bł: 55g Sód: 1941 mg	Energia: 2443 kcal B: 93,4g T: 59,8g NKT: 28,4g W: 366g C: 71g Bł:34,7g Sód: 2053 mg	Energia: 2493 kcal B: 97g T: 60g NKT: 28,8g W: 372,5g C: 77,6g Bł: 36,1g Sód: 2117 mg	Energia: 1709 kcal B: 57,5g T: 48 g NKT: 23,8 g W: 245g C: 75,8 g Bł: 35,7g Sód: 1632 mg	Energia: 2351 kcal B: 90g T: 58,7g NKT: 27,3g W: 344,3g C: 67g Bł:43g Sód: 1974 mg

WTOREK 05.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna 40g (JAJ)</p> <p>Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść salaty</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna 40g (JAJ)</p> <p>Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść salaty</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna z białek 40g (JAJ)</p> <p>Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść salaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna 40g (JAJ)</p> <p>Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść salaty</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna 40g (JAJ)</p> <p>Szynka konserwowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść salaty</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna 40g (JAJ)</p> <p>Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 30g (GLU, PSZ)</p> <p>Pasta z ciecierzycy i buraka 40g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa barszcz czerwony 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z sosem z serków topionych z dodatkiem kielbasy 350g (GLU, PSZ, MLE,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z sosem z serków topionych z dodatkiem kielbasy 350g (GLU, PSZ,MLE,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z twarogiem z polewą z jogurtu b/c 300g/50ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z sosem z serków topionych z dodatkiem kielbasy 350g (GLU, PSZ,MLE,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony 200ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z twarogiem z polewą z jogurtu b/c 200g/50ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z sosem z serków topionych z dodatkiem kielbasy 350g (GLU, PSZ, MLE,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>			<p>Śliwki 2 szt</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
PODSUMOWANIE	<p>Energia: 2679 kcal</p> <p>B: 96,5g</p> <p>T: 73,9g</p> <p>NKT: 31,6g</p> <p>W: 382g</p> <p>C: 55,6 g</p> <p>Bł:33,5g</p> <p>Sód: 2117 mg</p>	<p>Energia: 2582 kcal</p> <p>B: 94,5g</p> <p>T: 75g</p> <p>NKT: 32,2g</p> <p>W: 355,3g</p> <p>C: 47,8g</p> <p>Bł: 38,8g</p> <p>Sód: 1954 mg</p>	<p>Energia: 2426 kcal</p> <p>B: 96g</p> <p>T: 55,8g</p> <p>NKT: 27,5g</p> <p>W: 366g</p> <p>C: 55,7g</p> <p>Bł:23,7g</p> <p>Sód: 1909 mg</p>	<p>Energia: 2753 kcal</p> <p>B: 101,4g</p> <p>T: 72,5g</p> <p>NKT: 31,8g</p> <p>W: 403g</p> <p>C: 58,3g</p> <p>Bł:25,2g</p> <p>Sód: 2235 mg</p>	<p>Energia: 1800 kcal</p> <p>B: 69,5g</p> <p>T: 50g</p> <p>NKT: 25,6g</p> <p>W: 251,7g</p> <p>C: 59g</p> <p>Bł: 24,3g</p> <p>Sód: 1110 mg</p>	<p>Energia: 2679 kcal</p> <p>B: 96,5g</p> <p>T: 73,9g</p> <p>NKT: 31,6g</p> <p>W: 382g</p> <p>C: 55,6 g</p> <p>Bł:33,5g</p> <p>Sód: 2117 mg</p>

ŚRODA 06.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZERPOWA
ŚNIADANIE	Platki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Salata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Salata 20g Herbata czarna b/c 250ml	Platki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy 40g (MLE) Salata 20g Herbata czarna 250ml	Platki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Salata 20g Herbata czarna 250ml	Platki kukurydziane 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 20g (MLE) Ogórek kiszony 30g Salata 20g Herbata czarna 250ml	Platki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Salata 20g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) pasta warzywna z marchewki z cebulką 40g Rzodkiewka 20g		Jogurt 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa żurek(marchew, seler, ziemniaki, pietruszka, kielbaska) 400ml (GLU,MLE,SEL) Naleśniki z kremem malinowym podane z jogurtem z cukrem waniliowym 2szt/50ml (GLU, PSZ, JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek(marchew, seler, ziemniaki, pietruszka, kielbaska) 400ml (GLU,MLE,SEL) Naleśniki z kremem malinowym podane z jogurtem naturalnym 2szt/50ml (GLU, PSZ, JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, ryż) (GLU,MLE,SEL) Naleśniki z kremem malinowym podane z jogurtem z cukrem waniliowym 2szt/50ml (GLU, PSZ, JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek (marchew, seler, ziemniaki, pietruszka, kielbaska) 400ml (GLU,MLE,SEL) Naleśniki z kremem malinowym podane z jogurtem naturalnym 2szt/50ml (GLU, PSZ, JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek(marchew, seler, ziemniaki, pietruszka, kielbaska) 200ml (GLU,MLE,SEL) Naleśniki z kremem malinowym podane z cukrem waniliowym 2szt/50ml (GLU, PSZ, JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek(marchew, seler, ziemniaki, pietruszka, kielbaska) 400ml (GLU,MLE,SEL) Naleśniki z kremem malinowym podane z jogurtem z cukrem waniliowym 2szt/50ml (GLU, PSZ, JAJ,MLE) Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt 100 ml (MLE)			Jabłko 1 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWANIE	Energia: 2131 kcal B: 91g T: 88g NKT: 41,2g W: 225g C: 70,9g Bł: 35,9g Sód: 3500 mg	Energia: 2033 kcal B: 91g T: 95g NKT: 44,3g W: 183,8g C: 39,3g Bł: 35,1g Sód: 3312 mg	Energia: 2201 kcal B: 82,8g T: 74g NKT: 33,9g W: 287g C: 73,9g Bł: 30,2g Sód: 2365 mg	Energia: 2246 kcal B: 95,5g T: 89g NKT: 42,4g W: 249g C: 75,5g Bł: 28,5g Sód: 3622 mg	Energia: 1817 kcal B: 67,6g T: 71,6 g NKT: 34,9g W: 208g C: 79,7g Bł: 35,1g Sód: 2921 mg	Energia: 2135 kcal B: 91g T: 88g NKT: 41,2g W: 225g C: 70,9g Bł: 36g Sód: 2923 mg

CZWARTEK 07.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pasta twarogowa 40G (MLE) Sałata 20g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 200ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser salami 20g (MLE) Ogórek zielony 30g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser salami 40g (MLE) Papryka 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Krupnik z kaszą jęczmienną (marchew, ziemniaki, kasza, pietruszka, seler) 400ml (GLU,MLE,SEL) Rolada ze szpinakiem 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną (marchew, ziemniaki, kasza, pietruszka, seler) 400ml (GLU,MLE,SEL) Rolada ze szpinakiem 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną (marchew, ziemniaki, kasza, pietruszka, seler) 400ml (GLU,MLE,SEL) Kotlet drobiowy pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną (marchew, ziemniaki, kasza, pietruszka, seler) 400ml (GLU,MLE,SEL) Rolada ze szpinakiem 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną (marchew, ziemniaki, kasza, pietruszka, seler) 200ml (GLU,MLE,SEL) Rolada ze szpinakiem 60g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną (marchew, ziemniaki, kasza, pietruszka, seler) 400ml (GLU,MLE,SEL) Kotlet drobiowy pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Banan 1 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 30g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWANIE	Energia: 2339 kcal B: 98,4g T: 98,2g	Energia: 2180 kcal B: 93,8g T: 97,8g	Energia: 2233 kcal B: 96,7g T: 73,8g	Energia: 2434 kcal B: 102,6g T: 98,5g	Energia: 1662 kcal B: 63,3g T: 70,2g	Energia: 2309 kcal B: 99,8g T: 82,9g

NKT: 39,5g W: 249g C: 71,8g Bł: 38,9g Sód: 2798 mg	NKT: 36,2g W: 211g C: 40,7g Bł: 42,4g Sód: 2805 mg	NKT: 29g W: 282g C: 77,5g Bł: 33g Sód: 2639 mg	NKT: 36,6g W: 272 g C: 75,9g Bł: 31,5g Sód: 2875 mg	NKT: 28,2g W: 181g C: 62,5g Bł: 29,4g Sód: 1756 mg	NKT: 34 g W: 262 g C: 76,5g Bł: 40,1g Sód: 2943 mg
--	--	--	---	--	--

PIĄTEK 08.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta rybna (RYB, MLE) 40g Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta rybna 40g (RYB, MLE) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Papryka 50g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta rybna 40g (RYB, MLE) Serek wiejski lekki 40g (MLE) Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta rybna 40g (RYB, MLE) Serek wiejski lekki 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta rybna 20g (RYB, MLE) Ser żółty 20g (MLE) Rzodkiewka 30g Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta rybna 40g (RYB, MLE) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) pasta z ciecierzycy 40g Sałata liść		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, fasolka szparagowa) 400ml (MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany z sosem koperkowym (GLU,PSZ, JAJ, MLE) 2szt Marchew z groszkiem 120ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, fasolka szparagowa) 400ml (MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany z sosem koperkowym 2szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE) Marchew z groszkiem 120ml Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa warzywna(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler) 400ml (MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany z sosem koperkowym 2szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE) Marchew bez groszku 120ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, fasolka szparagowa) 400ml (MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany z sosem koperkowym 2szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE) Marchew z groszkiem 120ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, fasolka szparagowa) 200ml (MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany z sosem koperkowym 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE) Marchew z groszkiem 100ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa warzywna(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler) 400ml (MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany z sosem koperkowym 2szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE) Marchew bez groszku 120ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Jabłko 1 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU,	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU,	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU,	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 30g (GLU,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU,

	Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWANIE	Energia: 2178 kcal B: 76,3g T: 84,2g NKT: 38,3g W: 261g C: 61,1g Bł: 43,7g Sód: 2040 mg	Energia: 1918 kcal B: 69,7g T: 82,6g NKT: 38g W: 203,5g C: 28,8g Bł: 45,6g Sód: 2209 mg	Energia: 2005 kcal B: 64,7g T: 69,1g NKT: 30,4g W: 266,4g C: 63,3 g Bł: 37,2 Sód: 2412 mg	Energia: 2130 kcal B: 69,7g T: 74g NKT: 32,9g W: 283g C: 64,1g Bł: 34,6g Sód: 1927 mg	Energia: 1684 kcal B: 56,2g T: 65,9g NKT: 31,1g W: 200,9g C: 44,4g Bł: 36g Sód: 1361 mg	Energia: 2136 kcal B: 76g T: 80,4g NKT: 38,3g W: 258,7g C: 62,2 g Bł: 45,6g Sód: 2118 mg

SOBOTA 09.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twaróg z jogurtem 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twaróg z jogurtem 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twaróg z jogurtem 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twaróg z jogurtem 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twaróg z jogurtem 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twaróg z jogurtem 40g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) hummus (SEZ) 30g Ogórek zielony 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa jarzynowa (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, kalafior, fasolka) 400ml (MLE, SEL) Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą owocową 350g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem	Zupa jarzynowa (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, kalafior, fasolka) 400ml (MLE, SEL) Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą owocową 350g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c	Zupa jarzynowa (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka,) 400ml (MLE, SEL) Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą owocową 350g (MLE) Kompot wieloowocowy z	Zupa jarzynowa (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, kalafior, fasolka) 400ml (MLE, SEL) Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą owocową 350g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem	Zupa jarzynowa (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, kalafior, fasolka) 400ml (MLE, SEL) Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą owocową 350g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem	Zupa jarzynowa (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka,) 400ml (MLE, SEL) Ryż zapiekany z jabłkiem z polewą owocową 350g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,

	(aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	(aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	(aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	(aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Gruszka 1 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 60g Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 60g Ogórek 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna 60g (JAJ) Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 60g Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 40g Ogórek 30g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli 60g Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWANIE	Energia: 2006 kcal B: 64,9g T: 58,7g NKT: 31,2g W: 285,9g C: 95,8g Bł:40,5g Sód: 2081 mg	Energia: 1936 kcal B: 66,4g T: 69,1g NKT: 33,3g W: 240,2g C: 58,2g Bł:38,4g Sód: 1841 mg	Energia: 2100 kcal B: 72g T: 58,4g NKT: 32,9g W: 306,7g C: 100g Bł: 31,9g Sód: 2156 mg	Energia: 2120 kcal B: 69,6g T: 60,1g NKT: 32,4g W: 310,7g C: 100,4g Bł:33,1g Sód: 2182 mg	Energia: 1819 kcal B: 51g T: 55,1g NKT: 29,6g W: 263,5g C: 101 g Bł: 36,5 Sód: 1592 mg	Energia: 2006 kcal B: 64,9g T: 58,7g NKT: 31,2g W: 285,9g C: 95,8g Bł:40,5g Sód: 2081 mg

NIEDZIELA 10.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Biała kielbasa z chrzanem na ciepło 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Liść sałaty Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)	Chleb graham 100g (GLU,MLE) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa (1,6,9) 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Biała kielbasa z chrzanem na ciepło 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Liść sałaty Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek wiejski lekki 40g (MLE) Liść sałaty Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Biała kielbasa z chrzanem na ciepło 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Liść sałaty Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)	Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa (1,6,9) 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Biała kielbasa z ketchupem na ciepło 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Liść sałaty Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa (1,6,9) 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Biała kielbasa z chrzanem na ciepło 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 50g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (GLU, PSZ)		Maślanka 100 ml (MLE)		

		hummus (SEZ) 30g Papryka 50g				
OBIAD	Zupa grysikowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, grysik) 400ml (GLU,MLE, SEL) Szynceł 80g Ziemniaki 200g Surówka z koperkiem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, grysik) 400ml (GLU,MLE, SEL) Szynceł 80g Ziemniaki 200g Surówka z koperkiem 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, grysik) 400ml (GLU,MLE, SEL) Szynceł 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, grysik) 400ml (GLU,MLE, SEL) Szynceł 80g Ziemniaki 200g Surówka z koperkiem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, grysik) 200ml (GLU,MLE, SEL) Szynceł 60g Ziemniaki 100g Surówka z koperkiem 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, grysik) 400ml (GLU,MLE, SEL) Szynceł 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Maślanka 100 ml (MLE)	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 30g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 30g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWANIE	Energia: 2043 kcal B: 87,2g T: 75,3g NKT: 25,4g W: 238g C: 66,7g Bł: 41,3g Sód: 2677 mg	Energia: 1963 kcal B: 83,7g T: 94 g NKT: 28,2g W: 175,8g C: 34,5g Bł: 39,4g Sód: 2113 mg	Energia: 1915 kcal B: 83,1g T: 54,2g NKT: 24,5g W: 259g C: 70,3g Bł: 35,4g Sód: 2768 mg	Energia: 2141 kcal B: 90,9g T: 75,2g NKT: 25,7g W: 263,5g C: 73,7g Bł:33,4g Sód: 2776 mg	Energia: 1664 kcal B: 64,3g T: 69,7g NKT: 23,4g W: 184g C: 57,7g Bł:30,4g Sód: 2013 mg	Energia: 2037 kcal B: 88,2g T: 70,8g NKT: 24,2g W: 245g C: 71,8g Bł: 43,3g Sód: 2712 mg