

PONIEDZIAŁEK 11.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Jajko na twardo z majonezem 1szt (JAJ, GOR)</p> <p>Poledwica sopocka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Jajko na twardo z majonezem 1szt (JAJ, GOR)</p> <p>Poledwica sopocka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna b/c250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Poledwica sopocka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Jajko na twardo z majonezem 1szt (JAJ, GOR)</p> <p>Poledwica sopocka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Jajko na twardo z majonezem 1szt (JAJ, GOR)</p> <p>Poledwica sopocka 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Jajko na twardo z majonezem 1szt (JAJ, GOR)</p> <p>Poledwica sopocka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 30g (GLU, PSZ)</p> <p>pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa barszcz ukraiński (marchew, seler, pietruszka, buraki) 400ml (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z sosem bolońskim 250g (GLU,PSZ)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (marchew, seler, pietruszka, buraki) 400ml (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z sosem bolońskim 250g (GLU,PSZ)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (marchew, seler, pietruszka, buraki) 400ml (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z sosem bolońskim 250g (GLU,PSZ)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (marchew, seler, pietruszka, buraki) 400ml (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z sosem bolońskim 250g (GLU,PSZ)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (marchew, seler, pietruszka, buraki) 200ml (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z sosem bolońskim 200g (GLU,PSZ)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (marchew, seler, pietruszka, buraki) 400ml (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z sosem bolońskim 250g (GLU,PSZ)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZ OREK		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>			<p>Gruszka 1 szt</p>	
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Poledwica sopocka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Poledwica sopocka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Poledwica sopocka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Poledwica sopocka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Poledwica sopocka 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Poledwica sopocka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
PODSUMO	Energia: 2135 kcal	Energia: 2124 kcal	Energia: 2087 kcal	Energia: 2231 kcal	Energia: 1874 kcal	Energia: 2140 kcal

WANIE	B: 93,9g T: 75,7g NKT: 28,6g W: 250,6g C: 67,4g Bł: 35,8g Sód: 3000 mg	B: 96,4g T: 85,9g NKT: 30,4g W: 216,9g C: 33g Bł: 38,7g Sód: 2727 mg	B: 90,6g T: 65,1g NKT: 28,3g W: 269,9g C: 67,6g Bł: 28g Sód: 2479 mg	B: 98,2g T: 76g NKT: 29,3g W: 274,3g C: 71,5g Bł: 28,5g Sód: 3200 mg	B: 72,9g T: 69,6g NKT: 25,7g W: 223g C: 76,9g Bł: 32,1g Sód: 2148 mg	B: 96,4g T: 75,7 NKT: 28,6g W: 251g C: 68,4g Bł: 36,6g Sód: 2525 mg
--------------	--	--	--	--	--	---

WTOREK 12.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPYWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek z jogurtem (MLE) 60g Pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Twarożek z jogurtem (MLE) 60g Pomidor 50g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g Pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 20g (MLE) Pomidor 30g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) pasta z marchewki i dyni 40g Rzodkiewka 50g		Jogurt naturalny 100g (MLE)		

OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (marchew, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, ryż) 400ml (MLE, SEL) Schab w sosie śmietanowo-musztardowym 80g (GLU,PSZ,MLE,GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (marchew, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, ryż) 400ml (MLE, SEL) Schab w sosie śmietanowo-musztardowym 80g (GLU,PSZ,MLE,GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (marchew, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, ryż) 400ml (MLE, SEL) Duszony schab w sosie z warzywami korzeniowymi 80g (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (marchew, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, ryż) 400ml (MLE, SEL) Schab w sosie śmietanowo-musztardowym 80g (GLU,PSZ,MLE,GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (marchew, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, ryż) 200ml (MLE, SEL) Schab w sosie śmietanowo-musztardowym 60g (GLU,PSZ,MLE,GOR) Kasza jęczmienna 100g (GLU) Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (marchew, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, ryż) 400ml (MLE, SEL) Schab w sosie śmietanowo-musztardowym 80g (GLU,PSZ,MLE,GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z selera i marchwi 150g (SEL) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZ OREK		Jogurt naturalny 100g (MLE)			Galaretkta wiśniowa 100ml	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 100g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 100g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 100g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 50g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWANIE	Energia: 2316 kcal B: 74g T: 82,6g NKT: 37,8g W: 299,5g C: 72,1g Bł: 37,4g Sód: 2708 mg	Energia: 2038 kcal B: 70,2g T: 76,2g NKT: 33,5g W: 246g C: 44,4g Bł: 38,7g Sód: 2386 mg	Energia: 2282 kcal B: 75g T: 72g NKT: 32,3g W: 317,7g C: 71,8g Bł: 29,8g Sód: 2314 mg	Energia: 2430 kcal B: 78,7g T: 84g NKT: 39g W: 324,3g C: 76,7g Bł: 30g Sód: 2702 mg	Energia: 1778 kcal B: 51,8g T: 61,9g NKT: 29,3g W: 240,5g C: 67,4g Bł: 30,4g Sód: 2005 mg	Energia: 2400 kcal B: 73,1g T: 92g NKT: 38,1g W: 301g C: 71,5g Bł: 36,9g Sód: 2605 mg

ŚRODA 13.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z sera żółtego i wędliny 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z sera żółtego i wędliny 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna b/c250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (MLE)</p> <p>Szynka drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z sera żółtego i wędliny 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z sera żółtego i wędliny 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 20g (MLE)</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z sera żółtego i wędliny 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 30g (GLU, PSZ)</p> <p>pasta z białej fasoli 40g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p>		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa grochowa z kiełbasą (marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, groch, kiełbasa) 400ml (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR, SEL)</p> <p>Placuszki z rodzynkami 2szt (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Polewa waniliowa 50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grochowa z kiełbasą (marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, groch, kiełbasa) 400ml (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR, SEL)</p> <p>Placuszki bez rodzynek 2szt (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Polewa waniliowa 50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, grysik) (MLE,SEL)</p> <p>Placuszki bez rodzynek 2szt (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Polewa waniliowa 50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grochowa z kiełbasą (marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, groch, kiełbasa) 400ml (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR, SEL)</p> <p>Placuszki z rodzynkami 2szt (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Polewa waniliowa 50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grochowa z kiełbasą (marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, groch, kiełbasa) 200ml (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR, SEL)</p> <p>Placuszki z rodzynkami 2szt (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Polewa waniliowa 50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, grysik) (MLE,SEL)</p> <p>Placuszki z rodzynkami 2szt (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Polewa waniliowa 50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZO REK		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>			<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g)</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p>

	PSZ,SOJ,SEL,GOR) Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g) Herbata czarna 250ml	Jabłko świeże 1 szt. (ok.100g) Herbata czarna b/c250ml	Herbata czarna 250ml	Herbata czarna 250ml	PSZ,SOJ,SEL,GOR) Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g) Herbata czarna 250ml	Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g) Herbata czarna 250ml
PODSUMOWANIE	Energia: 2322 kcal B: 97g T: 82,6g NKT: 36,2g W: 281g C: 68,1g Bł: 40g Sód: 3416 mg	Energia: 2061 kcal B: 92,2g T: 85,5g NKT: 36,8g W: 211,5g C: 36,8g Bł: 39,6g Sód: 3581 mg	Energia: 2062 kcal B: 82,6g T: 65,2g NKT: 29,8g W: 273g C: 69,7 Bł: 30g Sód: 2236 mg	Energia: 2413 kcal B: 100,8g T: 82,1g NKT: 36,5g W: 304,2g C: 73,2g Bł: 32,7g Sód: 3514 mg	Energia: 1795 kcal B: 64,3g T: 63,2g NKT: 30 W: 229g C: 68,2g Bł: 30,9g Sód: 2145 mg	Energia: 2212 kcal B: 89,2g T: 73,5g NKT: 35g W: 284,9g C: 70,4g Bł: 31,9g Sód: 2913 mg

CZWARTEK 14.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 200ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Wędlna drobiowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Wędlna drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) pasta z ciecierzycy 40g sałata liść		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Filet z piersi kurczaka panierowany 80g	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszką, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Filet z piersi kurczaka panierowany 80g (GLU,PSZ,JAJ)	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszką, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Filet z piersi kurczaka duszony z warzywami korzeniowymi 200g (SEL)	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszką, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Filet z piersi kurczaka panierowany 80g (GLU,PSZ,JAJ)	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszką, makaron) 200ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Filet z piersi kurczaka panierowany 60g (GLU,PSZ,JAJ)	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszką, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Filet z piersi kurczaka panierowany 80g (GLU,PSZ,JAJ)

	(GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki pieczone 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Kasza gryczana 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Ziemniaki pieczone 200g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Ziemniaki pieczone 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Ziemniaki pieczone 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Ziemniaki pieczone 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Kefir 100 ml (MLE)	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 30g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 50g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWANIE	Energia: 2152 kcal B: 89,6g T: 71g NKT: 26,3g W: 275,1 g C: 73,5g Bł: 34,2g Sód: 2897 mg	Energia: 2130 kcal B: 92,9g T: 81,7g NKT: 28,2g W: 238g C: 29,5g Bł: 36,2g Sód: 2735 mg	Energia: 2027 kcal B: 88,9g T: 59,4g NKT: 25,4g W: 274,9g C: 62,5g Bł: 25,6g Sód: 2900 mg	Energia: 2247 kcal B: 93,8 g T: 71,3g NKT: 27g W: 298,6g C: 78,2g Bł: 26,8g Sód: 2975 mg	Energia: 1680 kcal B: 65,1g T: 65,2 g NKT: 23,9g W: 198 g C: 73,4 g Bł: 27 g Sód: 2223 mg	Energia: 2152 kcal B: 89,6g T: 71g NKT: 26,3g W: 275,1 g C: 73,5g Bł: 34,2g Sód: 2897 mg

PIĄTEK 15.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab benedykta 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jajko na twardo 1szt (JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab benedykta 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jajko na twardo 1szt (JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab benedykta 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Salata</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab benedykta 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jajko na twardo 1szt (JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab benedykta 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jajko na twardo 1szt (JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab benedykta 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jajko na twardo 1szt (JAJ)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Papryka 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>sałata liść</p>		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa (ziemniaki, marchew, papryka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 400ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpeciki rybne z warzywami 80g (RYB,JAJ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty 15g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa (ziemniaki, marchew, papryka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 400ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpeciki rybne z warzywami 80g (RYB,JAJ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty 15g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa jesienna 400ml (marchew, ziemniaki, dynia, seler, pietruszka) (MLE, SEL)</p> <p>Pulpeciki rybne z warzywami 80g (RYB,JAJ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa (ziemniaki, marchew, papryka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 400ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpeciki rybne z warzywami 80g (RYB,JAJ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty 15g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa (ziemniaki, marchew, papryka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 200ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpeciki rybne z warzywami 60g (RYB,JAJ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100g</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty 15g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa jesienna (7,9) 400ml (marchew, ziemniaki, dynia, seler, pietruszka) (MLE, SEL)</p> <p>Pulpeciki rybne z warzywami 80g (RYB,JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZ OREK		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>			<p>Kiwi 1 szt</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>

PODSUMOWANIE	Energia: 1953 kcal B: 86,1g T: 66,6g NKT: 29,8g W: 235,3g C: 52,3g Bł: 40,1g Sód: 4030 mg	Energia: 1746 kcal B: 82,5g T: 65,8g NKT: 30,4g W: 188g C: 19g Bł: 40,4g Sód: 4212 mg	Energia: 1949 kcal B: 76,2g T: 67,2g NKT: 27,2g W: 247,6g C: 61,6g Bł: 31,3g Sód: 1839 mg	Energia: 2068 kcal B: 90,8g T: 68g NKT: 31g W: 260g C: 56,9g Bł: 32,7g Sód: 4138 mg	Energia: 1623 kcal B: 63,3g T: 57,8g NKT: 26,7g W: 197g C: 64,5g Bł: 36g Sód: 2337 mg	Energia: 2000 kcal B: 80,9g T: 69,6g NKT: 27g W: 249,5g C: 61,6g Bł: 33,5g Sód: 1886 mg
---------------------	--	--	--	--	--	--

SOBOTA 16.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnicy 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Banan ½ sztuki Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnicy 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Banan ½ sztuki Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnicy 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek wiejski lekki 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Banan ½ sztuki Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnicy 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Banan ½ sztuki Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnicy 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Banan ½ sztuki Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnicy 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 40g Banan ½ sztuki Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) hummus 30g sałata liść		Maślanka 100 ml (MLE)		

OBIAD	Zupa z jarzynowa 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) (GLU,PSZ,MLE,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Mizéria 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) (GLU,PSZ,MLE,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ryż brązowy 200g Mizéria 150g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) (GLU,PSZ,MLE,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Mizéria na jogurcie 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) (GLU,PSZ,MLE,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Mizéria 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 200ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) (GLU,PSZ,MLE,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 60g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 100g Mizéria 100g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) (GLU,PSZ,MLE,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZ OREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Kisiel 130 ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 700g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWANIE	Energia: 2019 kcal B: 88,9g T: 65,2g NKT: 32g W: 251g C: 69,3g Bł: 41,7g Sód: 2287 mg	Energia: 1953 kcal B: 90,4g T: 741g NKT: 33,3g W: 213,2g C: 32g Bł:35,9g Sód: 2071 mg	Energia: 1975 kcal B: 84,4g T: 55,1g NKT: 26,5g W: 271g C: 69,3g Bł: 34,3g Sód: 2246 mg	Energia: 2109 kcal B: 92,7g T: 65g NKT: 32,3g W: 274,4g C: 74,4g Bł: 34,4g Sód: 2385 mg	Energia: 1581 kcal B: 59,8g T: 53g NKT: 26,9g W: 202,5 g C: 73,2g Bł: 31,7g Sód: 1534 mg	Energia: 2129 kcal B: 88,5g T: 74,6g NKT: 32,1g W: 257,1g C: 75,2g Bł: 44g Sód: 2328 mg

NIEDZIELA 17.04.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Jajecznicza (JAJ,MLE) 60g</p> <p>Kiełbasa krotoszyńska 30g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Jajecznicza (JAJ,MLE) 60g</p> <p>Kiełbasa krotoszyńska 30g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)</p>	<p>Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Jajecznicza (JAJ,MLE) 60g</p> <p>Szynka drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)</p>	<p>Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Jajecznicza (JAJ,MLE) 60g</p> <p>Kiełbasa krotoszyńska 30g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)</p>	<p>Płatki na mleku 200ml (GLU, PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 700g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Jajecznicza (JAJ,MLE) 40g</p> <p>Kiełbasa krotoszyńska 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)</p>	<p>Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Jajecznicza (JAJ,MLE) 60g</p> <p>Kiełbasa krotoszyńska 30g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU,MLE)</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 30g (GLU, PSZ)</p> <p>hummus (SEZ) 30g</p> <p>sałata liść</p>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa rosół 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por,) (GLU,PSZ, JAJ,SEL)</p> <p>Kotlet schabowy 80g (GLU,PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kapusta biała na ciepło 150g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por,) (GLU,PSZ, JAJ,SEL)</p> <p>Kotlet schabowy 80g (GLU,PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z białej kapusty 150g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por,) (GLU,PSZ, JAJ,SEL)</p> <p>Schab duszony z warzywami korzeniowymi 200g (SEL)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por,) (GLU,PSZ, JAJ,SEL)</p> <p>Kotlet schabowy 80g (GLU,PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kapusta biała na ciepło 150g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół 200ml (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por,) (GLU,PSZ, JAJ,SEL)</p> <p>Kotlet schabowy 60g (GLU,PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Kapusta biała na ciepło 100g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por,) (GLU,PSZ, JAJ,SEL)</p> <p>Schab duszony z warzywami korzeniowymi 200g (SEL)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZO REK		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>			<p>Jabłko 1 szt</p>	

KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 700g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 50g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWA NIE	Energia: 2382 kcal B: 95,6g T: 95,3g NKT: 37,6g W: 270g C: 42,1g Bł: 66,9g Sód: 3679 mg	Energia: 2378 kcal B: 99g T: 107g NKT: 40,4g W: 235g C: 25,4g Bł: 37,4g Sód: 2793 mg	Energia: 2311 kcal B: 97,6g T: 84,9g NKT: 36g W: 279,6g C: 61,7g Bł: 26,5g Sód: 2961 mg	Energia: 2486 kcal B: 99,9g T: 97g NKT: 38,8g W: 293,5g C: 71,4g Bł: 27,3g Sód: 3758 mg	Energia: 1846 kcal B: 65,7g T: 78,8g NKT: 31,6g W: 204,6 g C: 80g Bł: 30,8g Sód: 2197 mg	Energia: 2288 kcal B: 98,5g T: 86,1g NKT: 36,2g W: 265,5g C: 66,1g Bł: 35,8g Sód: 2926 mg

