

**PONIEDZIAŁEK 18.12.2023**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Wędlina drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Powidła śliwkowe 40g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Wędlina drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (MLE)</p> <p>Papryka 50g</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>Wędlina drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Powidła śliwkowe 40g</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>Wędlina drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (MLE)</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 700g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Wędlina drobiowa 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Powidła śliwkowe 20g</p> <p>Papryka 50g</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>Wędlina drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Powidła śliwkowe 40g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 30g (GLU, PSZ)</p> <p>pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>sałata liść</p>		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Barszcz biały z jajkiem) 400ml ( marchew, seler, ziemniaki, pietruszka) (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Siekane kotlety z kurczaka z serem 80g (GLU,PSZ, JAJ,MLE)</p> <p>Kasza jęczmienna pęczak 200g (GLU)</p> <p>Surówka z buraczków 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Barszcz biały z jajkiem) 400ml ( marchew, seler, ziemniaki, pietruszka) (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Siekane kotlety z kurczaka z serem 80g (GLU,PSZ, JAJ,MLE)</p> <p>Kasza jęczmienna pęczak 200g (GLU)</p> <p>Surówka z buraczków 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa warzywna 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka) (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Siekane kotlety z kurczaka bez sera 80g (GLU,PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z buraczków 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Barszcz biały z jajkiem) 400ml ( marchew, seler, ziemniaki, pietruszka) (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Siekane kotlety z kurczaka z serem 80g (GLU,PSZ, JAJ,MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z buraczków 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Barszcz biały z jajkiem) 200ml ( marchew, seler, ziemniaki, pietruszka) (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Siekane kotlety z kurczaka z serem 60g (GLU,PSZ, JAJ,MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100g</p> <p>Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Barszcz biały z jajkiem) 400ml ( marchew, seler, ziemniaki, pietruszka) (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Siekane kotlety z kurczaka z serem 80g (GLU,PSZ, JAJ,MLE)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z buraczków 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
<b>PODWIECZOR EK</b>		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>			<p>Pomarańcza ½ szt</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka drobiowa 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>Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 700g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Tyrolska 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>PODSUMOWANIE</b>	<p>Energia: 1793 kcal</p> <p>B: 71,5g</p> <p>T: 58,2g</p> <p>NKT: 25,1g</p> <p>W: 233,4g</p> <p>C: 71,9g</p> <p>Bł: 32g</p> <p>Sód: 2188 mg</p>	<p>Energia: 2267 kcal</p> <p>B: 96,3g</p> <p>T: 71,7g</p> <p>NKT: 26,9g</p> <p>W: 287g</p> <p>C: 23g</p> <p>Bł: 39,6g</p> <p>Sód: 1952 mg</p>	<p>Energia: 1912 kcal</p> <p>B: 77,6g</p> <p>T: 57,4g</p> <p>NKT: 25,2g</p> <p>W: 260,2g</p> <p>C: 75,6g</p> <p>Bł: 31,1g</p> <p>Sód: 2430 mg</p>	<p>Energia: 1893 kcal</p> <p>B: 85,6g</p> <p>T: 62,2g</p> <p>NKT: 27,9g</p> <p>W: 240,3g</p> <p>C: 63,2g</p> <p>Bł: 23,2g</p> <p>Sód: 2312 mg</p>	<p>Energia: 1489 kcal</p> <p>B: 54,6g</p> <p>T: 54,2g</p> <p>NKT: 23,5g</p> <p>W: 184,6g</p> <p>C: 69,6 g</p> <p>Bł: 27,3g</p> <p>Sód: 1601 mg</p>	<p>Energia: 1793 kcal</p> <p>B: 71,5g</p> <p>T: 58,2g</p> <p>NKT: 25,1g</p> <p>W: 233,4g</p> <p>C: 71,9g</p> <p>Bł: 32g</p> <p>Sód: 2188 mg</p>

WTOREK 19.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy 40g Pasta mięsna 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ogórek kiszony 50g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy 40g <b>(MLE)</b> Pasta mięsna 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ogórek kiszony 50g Gruszka 1szt  Herbata czarna b/c 250ml	Zacierka na mleku 300ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b>  Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy 40g <b>(MLE)</b> Pasta mięsna 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Salata 20g  Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b>  Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy 40g <b>(MLE)</b> Pasta mięsna 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ogórek kiszony 50g Gruszka 1szt  Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 200ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 700g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy 20g Pasta mięsna 20g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ogórek kiszony 50g Gruszka 1szt  Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy 40g Pasta mięsna 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g Gruszka 1szt  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 30g <b>(GLU, PSZ)</b> pasta z białej fasoli 40g sałata liść		Maślanka 100 ml <b>(MLE)</b>		
<b>OBIAD</b>	Zupa koperkowa ( marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ziemniaki ) 400ml <b>(MLE.SEL)</b>  Gulasz myśliwski 80g <b>(GLU,PSZ,MLE)</b> Kasza gryczana 200g Surówka colesław 150g <b>(JAJ,GOR)</b>  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa ( marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ziemniaki ) 400ml <b>(MLE.SEL)</b>  Gulasz myśliwski 80g <b>(GLU,PSZ,MLE)</b> Kasza gryczana 200g Surówka colesław 150g <b>(JAJ,GOR)</b>  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa ( marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ziemniaki ) 400ml <b>(MLE.SEL)</b>  Bitki drobiowe 80g Ryz 200g Marchew na ciepło 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa ( marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ziemniaki ) 400ml <b>(MLE.SEL)</b>  Gulasz myśliwski 80g <b>(GLU,PSZ,MLE)</b> Kasza gryczana 200g Surówka colesław 150g <b>(JAJ,GOR)</b>  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa ( marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ziemniaki ) 200ml <b>(MLE.SEL)</b>  Gulasz myśliwski 60g <b>(GLU,PSZ,MLE)</b> Kasza gryczana 100g Surówka colesław 100g <b>(JAJ,GOR)</b>  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa ( marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ziemniaki ) 400ml <b>(MLE.SEL)</b>  Gulasz myśliwski 80g <b>(GLU,PSZ,MLE)</b> Kasza gryczana 200g Marchew na ciepło 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOR EK</b>		Maślanka 100 ml <b>(MLE)</b>			Maślanka 100 ml <b>(MLE)</b>	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Schab benedykta 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Schab benedykta 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ogórek 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Schab benedykta 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Schab benedykta 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 700g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Schab benedykta 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Schab benedykta 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml
<b>PODSUMOWANIE</b>	Energia: 2604 kcal B: 111 g T: 84,8g NKT: 29,2g W: 326g C: 67,3g Bł: 49,9g	Energia: 2430 kcal B: 105,8g T: 83,7g NKT: 26,7g W: 288,9g C: 35,2g Bł: 50,5g	Energia: 2407 kcal B: 97g T: 60g NKT: 26,4g W: 356,5g C: 56,9g Bł: 32,4g	Energia: 2695 kcal B: 114,9g T: 84,7g NKT: 29,5g W: 349,8g C: 72,4g Bł: 42,5g	Energia: 1903 kcal B: 66,7g T: 72,1g NKT: 25,7g W: 233,6g C: 58,7g Bł: 32,4g	Energia: 2473 kcal B: 111 g T: 66,2g NKT: 27,4g W: 333,2g C: 67,3g Bł: 53,2g

	Sód: 2948 mg	Sód: 3087 mg	Sód: 2143 mg	Sód: 3046 mg	Sód: 2278 mg	Sód: 2135 mg
--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

ŚRODA 20.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU, MLE)  Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka farmerska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Papryka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka farmerska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Papryka 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Pomidor 40g Salata 20g  Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka farmerska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Papryka 50g  Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU, MLE)  Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka farmerska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Papryka 50g  Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU, MLE)  Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka farmerska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Papryka 50g Rzodkiewka 20g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) pasta warzywna z marchewki z cebulką 40g sałata liść		Kefir 100 ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (ok.100g ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, kalafior) (MLE, SEL)  Kluski leniwe z bułką tartą 200g (GLU,PSZ, JAJ,MLE) Surówka z marchewki i ananasa 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (ok.100g ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, kalafior) (MLE, SEL)  Kluski leniwe z bułką tartą 200g (GLU,PSZ, JAJ,MLE) Surówka z marchewki i ananasa 150g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa marchewkowa 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka) (MLE, SEL)  Kluski leniwe bez bułki tartej 200g (GLU,PSZ, JAJ,MLE) Mix warzyw na ciepło 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (ok.100g ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, kalafior) (MLE, SEL)  Kluski leniwe z bułką tartą 200g (GLU,PSZ, JAJ,MLE) Surówka z marchewki i ananasa 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 200ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, kalafior) (MLE, SEL)  Kluski leniwe z bułką tartą 200g (GLU,PSZ, JAJ,MLE) Surówka z marchewki i ananasa 100g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa marchewkowa 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka) (MLE, SEL)  Kluski leniwe z bułką tartą 200g (GLU,PSZ, JAJ,MLE) Mix warzyw na ciepło 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOR EK</b>		Kefir 100 ml (MLE)			Jabłko 1 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 700g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml

<b>PODSUMOWANIE</b>	Energia: 2144 kcal B: 96,8g T: 73,9g NKT: 32,8g W: 261g C: 62,3g Bł: 29,6g Sód: 2845 mg	Energia: 2004,9 kcal B: 91,7g T: 82,4g NKT: 31,4g W: 210g C: 42,3g Bł: 32,2g Sód: 2982 mg	Energia: 2284 kcal B: 106,5g T: 77,7g NKT: 33,3g W: 278g C: 70,4g Bł: 30g Sód: 2635 mg	Energia: 2344 kcal B: 108,5g T: 84g NKT: 33,5g W: 289,9g C: 71,7g Bł: 25,4g Sód: 2942 mg	Energia: 1928 kcal B: 79,4g T: 71g NKT: 31,7g W: 233,5g C: 72,7g Bł: 24,4g Sód: 2238 mg	Energia: 2254 kcal B: 107,5g T: 78,7g NKT: 33,4g W: 263g C: 73,4g Bł: 39,6g Sód: 2604 mg
---------------------	--	--	---	---	--	---

**CZWARTEK 21.12.2023**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Mortadela 50g (1,6,9) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Mandarynka 1szt  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Mortadela 50g (1,6,9) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Mandarynka 1szt  Herbata czarna b/c 250ml	Ryż na mleku 300ml (MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Serek wiejski lekki 40g (MLE) Szynka drobiowa 40g Sałata 20g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300ml (MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Mortadela 50g (1,6,9) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Mandarynka 1szt  Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Mortadela 20g (1,6,9) Ser żółty 20g (MLE) Papryka 50g Mandarynka 1szt  Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Mortadela 50g (1,6,9) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Mandarynka 1szt  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) pasta z białej fasoli 40g sałata liść		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa szczawiowa z jajkiem 400ml ( marchew, pietruszka, seler, szczaw, ziemniaki, jajko ) (JAJ,MLE,SEL)  Kotlet mielony 80g (GLU,PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 400ml ( marchew, pietruszka, seler, szczaw, ziemniaki, jajko ) (JAJ,MLE,SEL)  Kotlet mielony 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa dyniowa 400ml (GLU,MLE, SEL) ( seler, marchew, pietruszka, dynia, makaron)  Kotlet mielony pieczony (GLU,PSZ,JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Warzywa na parze 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 400ml ( marchew, pietruszka, seler, szczaw, ziemniaki, jajko ) (JAJ,MLE,SEL)  Kotlet mielony 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 400ml ( marchew, pietruszka, seler, szczaw, ziemniaki, jajko ) (JAJ,MLE,SEL)  Kotlet mielony 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa dyniowa 400ml (GLU,MLE, SEL) ( seler, marchew, pietruszka, dynia, makaron)  Kotlet mielony pieczony (GLU,PSZ,JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Warzywa na parze 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Galaretkę wiśniową 100 ml	

<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g  Herbata czarna 250m	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g  Herbata czarna 250m
<b>PODSUMOWANIE</b>	Energia: 2294 kcal B: 94,7g T: 107,2g NKT: 46,4g W: 222,5g C: 59g Bł: 25,9g Sód: 2290 mg	Energia: 2094 kcal B: 91,8g T: 109,5g NKT: 45,3g W: 169g C: 26,3g Bł: 32,4g Sód: 2455 mg	Energia: 2023 kcal B: 81,5g T: 72,5g NKT: 29,7g W: 248g C: 64,2g Bł: 28,6g Sód: 2130 mg	Energia: 2408 kcal B: 99,4g T: 108,6g NKT: 47,9g W: 247 g C: 63,6g Bł: 24,9g Sód: 2585 mg	Energia: 1864 kcal B: 69,5g T: 92,7g NKT: W: 175,9g C: 54,7g Bł: 26,8g Sód: 2036 mg	Energia: 2105 kcal B: 82,5g T: 87g NKT: 37,2g W: 231,3g C: 66,2g Bł: 36,9g Sód: 2360 mg

PIĄTEK 22.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Ser salami 40g (MLE) Liść sałaty Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Ser salami 40g (MLE) Liść sałaty Rzodkiewka 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Twaróg z jogurtem (MLE) 40g Szynka drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Twaróg z jogurtem (7) 40g Liść sałaty Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Ser salami 20g (MLE) Liść sałaty Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Ser salami 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Papryka 50g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) Twaróg z jogurtem (MLE) 40g Papryka 50g		Maślanka 100 ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)  Pieczona ryba z warzywami 80g (RYB) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka szwedzka 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)  Pieczona ryba z warzywami 80g (RYB) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)  Pieczona ryba z warzywami 80g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka szwedzka 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)  Pieczona ryba z warzywami 80g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka szwedzka 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)  Pieczona ryba z warzywami 60g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka szwedzka 100g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki) (MLE, SEL)  Pieczona ryba z warzywami 80g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Maślanka 100 ml (MLE)			Mandarynka 2 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>PODSUMOWANIE</b>	Energia: 2058 kcal B: 73,7g T: 78,2g NKT: 32,2g W: 248,3g C: 60,8g Bł: 40,3g Sód: 2139 mg	Energia: 2390 kcal B: 97,7g T: 82,6g NKT: 32,2g W: 294,5g C: 25,9g Bł: 43,7g Sód: 2119 mg	Energia: 2015 kcal B: 74,6g T: 72,5g NKT: 28,7g W: 255g C: 62,2 g Bł: 30,2g Sód: 2316 mg	Energia: 2104 kcal B: 82,4g T: 81 g NKT: 33,6g W: 249g C: 67,8 g Bł: 30,4g Sód: 2340 mg	Energia: 1740 kcal B: 59g T: 60,3g NKT: 28,3g W: 225,5g C: 68,9g Bł: 37,2g Sód: 1654 mg	Energia: 2058 kcal B: 73,7g T: 78,2g NKT: 32,2g W: 248,3g C: 60,8g Bł: 40,3g Sód: 2139 mg

SOBOTA 23.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Serek topiony 40g (MLE) Krakowska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50 g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Serek topiony 40g (MLE) Krakowska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50 g  Herbata czarna 250ml	Makaron na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy do smarowania 40g (MLE) Szynka drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 50 g  Herbata czarna 250ml	Makaron na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Serek topiony 40g (MLE) Krakowska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50 g  Herbata czarna 250ml	Makaron na mleku 200ml (GLU,PSZ,MLE)  Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Serek topiony 20g (MLE) Krakowska 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50 g  Herbata czarna 250ml	Makaron na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Serek topiony 40g (MLE) Krakowska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50 g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) Hummus (SEZ) 30g Papryka 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa kartoflanka 400ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki) (MLE, SEL)  Rizotto z kukurydzą, cukinią i zielonym groszkiem 300g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kartoflanka (7,9) 400ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki) (MLE, SEL)  Rizotto z kukurydzą, cukinią i zielonym groszkiem 300g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kartoflanka (7,9) 400ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki) (MLE, SEL)  Rizotto z cukinią (bez kukurydzy i groszku ) 300g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kartoflanka (7,9) 400ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki) (MLE, SEL)  Rizotto z kukurydzą, cukinią i zielonym groszkiem 300g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kartoflanka 200ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki) (MLE, SEL)  Rizotto z kukurydzą, cukinią i zielonym groszkiem 200g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kartoflanka 400ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki) (MLE, SEL)  Rizotto z cukinią (bez kukurydzy i groszku ) 300g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Kefir 100 ml (MLE)			Banan 1 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Sałata 20g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 30g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Papryka 50g  Herbata czarna 250ml
<b>PODSUMOWANIE</b>	Energia: 2287 kcal B: 83g T: 91,3g NKT: 39,1g W: 267g C: 53,8g Bł: 37,9g Sód: 2684 mg	Energia: 2241 kcal B: 88,6g T: 99,3g NKT: 39,6g W: 228,4g C: 28,4g Bł: 40,3g Sód: 2556 mg	Energia: 2096 kcal B: 79g T: 68,7g NKT: 32,6g W: 280,9g C: 52,6g Bł: 28g Sód: 2352 mg	Energia: 2151 kcal B: 86,1g T: 67,4g NKT: 31,7g W: 289g C: 57,1g Bł: 30,3g Sód: 2602 mg	Energia: 1859 kcal B: 52,8g T: 71,8g NKT: 30,9g W: 239g C: 68,1g Bł: 29,8g Sód: 1530 mg	Energia: 2287 kcal B: 83g T: 91,3g NKT: 39,1g W: 267g C: 53,8g Bł: 37,9g Sód: 2684 mg

NIEDZIELA 24.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Kiełbaska na ciepło 1szt. (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ketchup 10ml</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Kiełbaska na ciepło 1szt. (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ketchup 10ml</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Serek wiejski lekki 60g (MLE)</p> <p>Salata 20g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Kiełbaska na ciepło 1szt. (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ketchup 10ml</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Kiełbaska na ciepło 1szt. (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ketchup 10ml</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Kiełbaska na ciepło 1szt. (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ketchup 10ml</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 30g (GLU, PSZ)</p> <p>Hummus (SEZ) 30g</p> <p>Pomidor 50g</p>		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa rosół z makaronem 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać, makaron) (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać, makaron) (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać, makaron) (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać, makaron) (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 200ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać, makaron) (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Pieczeń Rzymska 60g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać, makaron) (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>			<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 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>Schab Bednarza 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>Schab Bednarza 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>Schab Bednarza 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>Schab Bednarza 40g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 60g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>PODSUMOWANIE</b>	<p>Energia: 2269 kcal</p> <p>B: 85,2g</p> <p>T: 85g</p> <p>NKT: 34,5g</p> <p>W: 274g</p> <p>C: 64,3g</p> <p>Bł: 39,3g</p>	<p>Energia: 2191 kcal</p> <p>B: 87,1g</p> <p>T: 92,2g</p> <p>NKT: 34,5g</p> <p>W: 232,5g</p> <p>C: 34,5g</p> <p>Bł: 39,4g</p>	<p>Energia: 2138 kcal</p> <p>B: 87,7g</p> <p>T: 64,3g</p> <p>NKT: 28,4g</p> <p>W: 294,3g</p> <p>C: 64,8g</p> <p>Bł: 30,8g</p>	<p>Energia: 2383 kcal</p> <p>B: 89,9g</p> <p>T: 86,4g</p> <p>NKT: 35,7g</p> <p>W: 299g</p> <p>C: 68,9g</p> <p>Bł: 31,9g</p>	<p>Energia: 1904 kcal</p> <p>B: 69,4g</p> <p>T: 79g</p> <p>NKT: 32,7g</p> <p>W: 214g</p> <p>C: 65,1g</p> <p>Bł: 32,7g</p>	<p>Energia: 2272 kcal</p> <p>B: 85,5g</p> <p>T: 85g</p> <p>NKT:</p> <p>W: 274,5g</p> <p>C:</p> <p>Bł: 39,9g</p>



	Sód: 2829 mg	Sód: 2622 mg	Sód: 1939 mg	Sód: 2920 mg	Sód: 2005 mg	Sód: 2109 mg
--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

