

PONIEDZIAŁEK 25.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki śniadaniowe na mleku 300ml ( <b>GLU,PSZ,MLE</b> )  Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30g Plaster sera białego 40g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Dżem niskosłodzony 30g Plaster sera białego 40g ( <b>MLE</b> ) Jabłko świeże 1szt  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku 300ml ( <b>GLU,PSZ,MLE</b> )  Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30g Plaster sera białego 40g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt  Herbata czarna 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku 300ml ( <b>GLU,PSZ,MLE</b> )  Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30g Plaster sera białego 40g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt  Herbata czarna 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku 200ml ( <b>GLU,PSZ,MLE</b> )  Chleb pszenno-żytni 70g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20g Plaster sera białego 40g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt  Herbata czarna 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku 300ml ( <b>GLU,PSZ,MLE</b> )  Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30g Plaster sera białego 40g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 30g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta z soczewicy 40g Pomidor 50g		Maślanka ( <b>MLE</b> ) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Zupa z fasolki szparagowej ( marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa) 400ml ( <b>MLE,SEL</b> )  Kurczak w sosie własnym 80g/50ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i brzoskwini 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej ( marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa) 400ml ( <b>MLE,SEL</b> )  Kurczak w sosie własnym 80g/50ml ( <b>MLE</b> ) Kasza gryczana 200g Surówka z marchwi i brzoskwini 150g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, grysik) ( <b>MLE,SEL</b> )  Kurczak w sosie własnym 80g/50ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200g Warzywa na parze 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej ( marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa) 400ml ( <b>MLE,SEL</b> )  Kurczak w sosie własnym 80g/50ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i brzoskwini 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej ( marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa) 200ml ( <b>MLE,SEL</b> )  Kurczak w sosie własnym 60g/50ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100g Surówka z marchwi i brzoskwini 100g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400ml (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, grysik) ( <b>MLE,SEL</b> )  Kurczak w sosie własnym 80g/50ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i brzoskwini 100g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOR EK</b>		Maślanka ( <b>MLE</b> ) 100 ml			Maślanka ( <b>MLE</b> ) 100 ml	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 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 konserwowa 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 konserwowa 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 konserwowa 40g ( <b>GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 60g ( <b>GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>PODSUMOWANIE</b>	Energia: 2050 kcal B: 70,7g T: 63,6g NKT: 26,6g W: 282g C: 80,7g Bł: 41,2g Sód: 2319 mg	Energia: 2408 kcal B: 96,7g T: 74,2g NKT: 26,2g W: 315g C: 48,3g Bł: 50,2g Sód: 2015 mg	Energia: 1975 kcal B: 73,1g T: 48,8g NKT: 23,7g W: 298,6g C: 85,3g Bł: 33,9g Sód: 2278 mg	Energia: 2119,6 kcal B: 75,1g T: 59,7g NKT: 24,7g W: 308,6g C: 84,6g Bł: 33,6g Sód: 2342 mg	Energia: 1707 kcal B: 54,2g T: 58,9g NKT: 24,9g W: 225,7g C: 77g Bł: 34,2g Sód: 1897 mg	Energia: 2028 kcal B: 71,3g T: 59,8g NKT: 24,4g W: 285g C: 79,8g Bł: 41g Sód: 2244 mg

WTOREK 26.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 300ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta z jajek 40g <b>(JAJ,MLE)</b> Pierś wędzona 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g Sałata 20g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta z jajek 40g <b>(JAJ,MLE)</b> Pierś wędzona 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g Sałata 20g  Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b>  Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta z jajek 40g <b>(JAJ,MLE)</b> Szynka drobiowa 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g Sałata 20g  Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b>  Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta z jajek 40g <b>(JAJ,MLE)</b> Pierś wędzona 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g Sałata 20g  Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta z jajek 40g <b>(JAJ,MLE)</b> Pierś wędzona 20g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g Sałata 20g  Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta z jajek 40g <b>(JAJ,MLE)</b> Pierś wędzona 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g Sałata 20g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 30g <b>(GLU, PSZ)</b> Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Kefir 100 ml <b>(MLE)</b>		
<b>OBIAD</b>	Zupa barszcz biały z kielbaską i ziemniakami ( buraki, ziemniaki, kielbaska, marchewka, seler, pietruszka ) <b>(MLE,SEL)</b>  Makaron ze szpinakiem z dodatkiem sera feta 350g <b>(GLU,PSZ,MLE)</b>  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz biały z kielbaską i ziemniakami ( buraki, ziemniaki, kielbaska, marchewka, seler, pietruszka ) <b>(MLE,SEL)</b>  Makaron ze szpinakiem z dodatkiem sera feta 350g <b>(GLU,PSZ,MLE)</b>  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, ryż) <b>(MLE,SEL)</b>  Makaron z twarogiem z polewą z jogurtu 300g/50ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b>  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz biały z kielbaską i ziemniakami (buraki, ziemniaki, kielbaska, marchewka, seler, pietruszka ) <b>(MLE,SEL)</b>  Makaron ze szpinakiem z dodatkiem sera feta 350g <b>(GLU,PSZ,MLE)</b>  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz biały z kielbaską i ziemniakami ( buraki, ziemniaki, kielbaska, marchewka, seler, pietruszka ) <b>(MLE,SEL)</b>  Makaron z twarogiem z polewą z jogurtu 300g/50ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b>  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz biały z kielbaską i ziemniakami ( buraki, ziemniaki, kielbaska, marchewka, seler, pietruszka ) <b>(MLE,SEL)</b>  Makaron z twarogiem z polewą z jogurtu 300g/50ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b>  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Kefir 100 ml <b>(MLE)</b>			Jabłko 1 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka z liściem 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka z liściem 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Liść sałaty  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> Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka z liściem 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka z liściem 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka z liściem 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Papryka 50g  Herbata czarna 250ml
<b>PODSUMOWANIE</b>	Energia: 2191 kcal B: 87,4g T: 66,5g NKT: 29,8g W: 293,8g C: 43,6g Bł: 27,9g Sód: 2414 mg	Energia: 2128 kcal B: 92,9g T: 73,1g NKT: 29,5g W: 253,7g C: 15,5g Bł: 31,3g Sód: 2501 mg	Energia: 2256 kcal B: 91,5g T: 48,7g NKT: 24,9g W: 347g C: 47,2g Bł: 23g Sód: 2500 mg	Energia: 2286 kcal B: 91,6g T: 66,8g NKT: 30,5g W: 317g C: 47,7g Bł: 20,5g Sód: 2092 mg	Energia: 1995 kcal B: 76,6g T: 46,7g NKT: 22,8g W: 297,5g C: 58,5g Bł: 29g Sód: 1859 mg	Energia: 2259 kcal B: 93,8g T: 51,7g NKT: 24,8g W: 334g C: 48,3g Bł: 31,9g Sód: 2471 mg

ŚRODA 27.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytny 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Mandarynka 1 szt  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Mandarynka 1 szt  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy 40g (MLE) Sałata 20g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Mandarynka 1 szt  Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytny 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 20g (MLE) Rzodkiewka 50g Mandarynka 1 szt  Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytny 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Mandarynka 1 szt  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Pomidor 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 400ml (pietruszka, marchewka, por, seler, ziemniaki) (MLE,SEL)  Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml (pietruszka, marchewka, por, seler, ziemniaki) (MLE,SEL)  Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE)  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml (pietruszka, marchewka, por, seler, ziemniaki) (MLE,SEL)  Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml (pietruszka, marchewka, por, seler, ziemniaki) (MLE,SEL)  Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 200ml (pietruszka, marchewka, por, seler, ziemniaki) (MLE,SEL)  Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml (pietruszka, marchewka, por, seler, ziemniaki) (MLE,SEL)  Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZO REK</b>		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytny 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa 60g Pomidor 40g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytny 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytny 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60g  Herbata czarna 250ml
<b>PODSUMOWA NIE</b>	Energia: 2098 kcal B: 74,3g T: 65,6g NKT: 31,7g W: 287,6g C: 64,8g Bł: 32,1g Sód: 2261 mg	Energia: 1819 kcal B: 66,9g T: 64,5g NKT: 29,3g W: 224,8g C: 30,9g Bł: 32,6g Sód: 2369 mg	Energia: 1988 kcal B: 69g T: 58g NKT: 28,4g W: 290g C: 56,9g Bł: 19,2g Sód: 1933 mg	Energia: 2152 kcal B: 80,6g T: 66,4g NKT: 33,2g W: 300g C: 66,8g Bł: 21g Sód: 2208 mg	Energia: 1749 kcal B: 56,3g T: 51,7g NKT: 26,4g W: 251g C: 59,5g Bł: 27,5g Sód: 1670 mg	Energia: 2098 kcal B: 74,3g T: 65,6g NKT: 31,7g W: 287,6g C: 64,8g Bł: 32,1g Sód: 2261 mg

## CZWARTEK 28.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<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>Szynka z warzywami 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jajko z majonezem 1szt (JAJ,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z warzywami 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jajko z majonezem 1szt (JAJ,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z warzywami 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Serek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</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>Szynka z warzywami 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jajko z majonezem 1szt (JAJ,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z warzywami 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jajko z majonezem 1szt (JAJ,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</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>Szynka z warzywami 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Jajko z majonezem 1szt (JAJ,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 30g (GLU, PSZ)</p> <p>pasta z marchewki i dyni 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa z zielonych warzyw 400ml ( brokuł, por, kalarepa, ziemniaki, marchew, seler, natka pietruszki) (MLE,SEL)</p> <p>Gołąbki z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym 2szt/50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw 400ml ( brokuł, por, kalarepa, ziemniaki, marchew, seler, natka pietruszki) (MLE,SEL)</p> <p>Gołąbki z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym 2szt/50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw 400ml ( brokuł, por, kalarepa, ziemniaki, marchew, seler, natka pietruszki) (MLE,SEL)</p> <p>Gołąbki z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym 2szt/50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw 400ml ( brokuł, por, kalarepa, ziemniaki, marchew, seler, natka pietruszki) (MLE,SEL)</p> <p>Gołąbki z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym 2szt/50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw 200ml ( brokuł, por, kalarepa, ziemniaki, marchew, seler, natka pietruszki) (MLE,SEL)</p> <p>Gołąbki z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym 1szt/50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 400ml ( kalafior, por, kalarepa, ziemniaki, seler, pietruszka) (MLE,SEL)</p> <p>Gołąbki z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym 2szt/50ml</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>			<p>Salatka owocowa 150g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka wieprzowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka wieprzowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka wieprzowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka wieprzowa 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka wieprzowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>PODSUMOWANIE</b>	<p>Energia: 2253 kcal</p> <p>B: 98g</p> <p>T: 82,5g</p> <p>NKT: 28,3g</p> <p>W: 256,8g</p> <p>C: 71,9g</p> <p>Bł: 45,4g</p> <p>Sód: 3832 mg</p>	<p>Energia: 1962 kcal</p> <p>B: 92g</p> <p>T: 79,6g</p> <p>NKT: 25,7g</p> <p>W: 196,6g</p> <p>C: 40g</p> <p>Bł: 43,1g</p> <p>Sód: 2924 mg</p>	<p>Energia: 2300 kcal</p> <p>B: 97,9g</p> <p>T: 81,9g</p> <p>NKT: 28,3g</p> <p>W: 274,7g</p> <p>C: 72,3g</p> <p>Bł: 37g</p> <p>Sód: 3449 mg</p>	<p>Energia: 2344 kcal</p> <p>B: 101,8g</p> <p>T: 82,5g</p> <p>NKT: 28,6g</p> <p>W: 280g</p> <p>C: 77g</p> <p>Bł: 38g</p> <p>Sód: 3930 mg</p>	<p>Energia: 1684 kcal</p> <p>B: 62,7g</p> <p>T: 68,2g</p> <p>NKT: 24,6g</p> <p>W: 190g</p> <p>C: 68,2g</p> <p>Bł: 32g</p> <p>Sód: 2553 mg</p>	<p>Energia: 2277 kcal</p> <p>B: 96,1g</p> <p>T: 79,8g</p> <p>NKT: 25,4g</p> <p>W: 256g</p> <p>C: 68g</p> <p>Bł: 50,6g</p> <p>Sód: 2204 mg</p>

PIĄTEK 29.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta rybna z warzywami 60g (RYB)</p> <p>Filet miódowy 50g (GLU,PSZ,SOJ)</p> <p>Liść sałaty Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta rybna z warzywami 60g (RYB)</p> <p>Filet miódowy 50g (GLU,PSZ,SOJ)</p> <p>Liść sałaty Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta rybna z warzywami 60g (RYB)</p> <p>Filet miódowy 50g (GLU,PSZ,SOJ)</p> <p>Liść sałaty Jabłko pieczone 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta rybna z warzywami 60g (RYB)</p> <p>Filet miódowy 50g (GLU,PSZ,SOJ)</p> <p>Liść sałaty Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta rybna z warzywami 60g (RYB)</p> <p>Filet miódowy 20g (GLU,PSZ,SOJ)</p> <p>Liść sałaty Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta rybna z warzywami 60g (RYB)</p> <p>Filet miódowy 50g (GLU,PSZ,SOJ)</p> <p>Rzodkiewka 50g Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 30g (GLU, PSZ)</p> <p>pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa serowa z grzankami 400ml (ziemniaki, seler, pietruszka, marchewka,, ser, grzanki) (GLU,PSZ,MLE,SEL)</p> <p>Sznyceł z warzywami 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa serowa z grzankami 400ml (ziemniaki, seler, pietruszka, marchewka,, ser, grzanki) (GLU,PSZ,MLE,SEL)</p> <p>Sznyceł z warzywami 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krem z marchewki 400ml (seler,marchew,pietruszk, ziemniak) (MLE,SEL)</p> <p>Sznyceł z warzywami 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Warzywa na parze 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa serowa z grzankami 400ml ( ziemniaki, seler, pietruszka, marchewka,, ser, grzanki) (GLU,PSZ,MLE,SEL)</p> <p>Sznyceł z warzywami 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa serowa z grzankami 200ml ( ziemniaki, seler, pietruszka, marchewka,, ser, grzanki) (GLU,PSZ,MLE,SEL)</p> <p>Sznyceł z warzywami 60g</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z kapusty 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krem z marchewki 400ml (seler,marchew,pietruszk,ziemni ak) (MLE,SEL)</p> <p>Sznyceł z warzywami 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Warzywa na parze 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>			<p>Jabłko 1 szt</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>PODSUMOWANIE</b>	<p>Energia: 2359 kcal</p> <p>B: 90,4g</p> <p>T: 108g</p> <p>NKT: 36g</p> <p>W: 240,9g</p> <p>C: 68g</p> <p>Bł: 40g</p> <p>Sód: 2281 mg</p>	<p>Energia: 2122 kcal</p> <p>B: 89g</p> <p>T: 104g</p> <p>NKT: 33,6g</p> <p>W: 190,9g</p> <p>C: 32,3 g</p> <p>Bł: 38,3g</p> <p>Sód: 2124 mg</p>	<p>Energia: 2031 kcal</p> <p>B: 80,1g</p> <p>T: 66,9g</p> <p>NKT: 29,5g</p> <p>W: 264g</p> <p>C: 72,3g</p> <p>Bł: 33,4g</p> <p>Sód: 2397 mg</p>	<p>Energia: 2408 kcal</p> <p>B: 90,6g</p> <p>T: 107,4g</p> <p>NKT: 36g</p> <p>W: 258g</p> <p>C: 67,8g</p> <p>Bł: 32,5g</p> <p>Sód: 2315 mg</p>	<p>Energia: 1878 kcal</p> <p>B: 61g</p> <p>T: 85g</p> <p>NKT: 29,7g</p> <p>W: 203,5g</p> <p>C: 73,5g</p> <p>Bł: 34g</p> <p>Sód: 1657 mg</p>	<p>Energia: 2313 kcal</p> <p>B: 90,9g</p> <p>T: 102g</p> <p>NKT: 37,1g</p> <p>W: 242g</p> <p>C: 69,3g</p> <p>Bł: 40,3g</p> <p>Sód: 2304 mg</p>

**SOBOTA 30.12.2023**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WYSOKOBIAŁKOWA</b>	<b>DZIETA DLA DZIECI</b>	<b>DIETA PRZECIWKAZKRZEPWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Owsianka na mleku 300ml <b>(GLU,MLE)</b>  Chleb wielozłaznisty 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek ziołowy 50g <b>(MLE)</b> Kiełbasa żywiecka 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Papryka 40g Mandarynka 1 szt  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek ziołowy 50g <b>(MLE)</b> Kiełbasa żywiecka 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Papryka 40g Mandarynka 1 szt  Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300ml <b>(GLU,MLE)</b>  Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek ziołowy 50g <b>(MLE)</b> Kiełbasa żywiecka drobiowa 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Sałata 20g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300ml <b>(GLU,MLE)</b>  Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek ziołowy 50g <b>(MLE)</b> Kiełbasa żywiecka 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Papryka 40g Mandarynka 1 szt  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200ml <b>(GLU,MLE)</b>  Chleb wielozłaznisty 70g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek ziołowy 40g <b>(MLE)</b> Kiełbasa żywiecka 20g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Papryka 40g Mandarynka 1 szt  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300ml <b>(GLU,MLE)</b>  Chleb wielozłaznisty 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek ziołowy 50g <b>(MLE)</b> Kiełbasa żywiecka 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Papryka 40g Mandarynka 1 szt  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 30g <b>(GLU, PSZ)</b> pasta z soczewicy 40g Pomidor 50g		Maślanka 100 ml <b>(MLE)</b>		
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 400 ml ( fasolka, por, brokuł, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki) <b>(MLE,SEL)</b>  Sos mięsny 100ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b> Kasza jęczmienna 200g <b>(GLU)</b> Surówka z marchwi i chrzanu 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400 ml ( fasolka, por, brokuł, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki) <b>(MLE,SEL)</b>  Sos mięsny 100ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b> Kasza jęczmienna 200g <b>(GLU)</b> Surówka z marchwi i chrzanu 150g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać, ) <b>(GLU,MLE,SEL)</b>  Sos mięsny 100ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b> Kasza kus kus 200g <b>(GLU)</b> Surówka z marchwi 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml ( fasolka, por, brokuł, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki) <b>(MLE,SEL)</b>  Sos mięsny 100ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b> Kasza jęczmienna 200g <b>(GLU)</b> Surówka z marchwi i chrzanu 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 200 ml ( fasolka, por, brokuł, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki) <b>(MLE,SEL)</b>  Sos mięsny 100ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b> Kasza jęczmienna 100g <b>(GLU)</b> Surówka z marchwi i chrzanu 100g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać, ) <b>(GLU,MLE,SEL)</b>  Sos mięsny 100ml <b>(GLU,PSZ,MLE)</b> Kasza jęczmienna 200g <b>(GLU)</b> Surówka z marchwi i chrzanu 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZO REK</b>		Maślanka 100 ml <b>(MLE)</b>			Galaretka truskawkowa 100 ml	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka eksportowa 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 eksportowa 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 eksportowa 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 eksportowa 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka eksportowa 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml

<b>PODSUMOW ANIE</b>	Energia: 2484 kcal B: 87,2g T: 77g NKT: 29,6g W: 339,5g C: 65,4g Bł: 48g Sód: 2082 mg	Energia: 2379 kcal B: 89,3g T: 79,3g NKT: 27,7g W: 304,6g C: 35,9g Bł: 49,5g Sód: 2171 mg	Energia: 2382 kcal B: 90,6g T: 66g NKT: 25,8g W: 329g C: 56,6g Bł: 40,3g Sód: 2188 mg	Energia: 2300 kcal B: 78,3g T: 68,9g NKT: 26,4g W: 322,4g C: 57,6g Bł: 40,2g Sód: 2174 mg	Energia: 1985 kcal B: 68g T: 70g NKT: 27g W: 254 g C: 58,5g Bł: 37,5g Sód: 1772 mg	Energia: 2479 kcal B: 85,3g T: 73g NKT: 28,6g W: 334g C: 63g Bł: 49,3g Sód: 2076 mg
--------------------------	--	--	--	--	---	--

NIEDZIELA 31.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Musli na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 50g (JAJ,MLE) Schab benedykta 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 30g Sałata 20g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 50g (JAJ,MLE) Schab benedykta 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 30g Sałata 20g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 50g (JAJ,MLE) Schab benedykta 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 30g Sałata 20g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Musli na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 50g (JAJ,MLE) Schab benedykta 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 30g Sałata 20g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Musli na mleku 200ml (GLU, PSZ,MLE)  Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 40g (JAJ,MLE) Schab benedykta 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 30g Sałata 20g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Musli na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 50g (JAJ,MLE) Schab benedykta 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 30g Sałata 20g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 30g (GLU, PSZ) pasta z soczewicy 40g Ogórek 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka, ) (GLU,MLE, SEL)  Zrazy w sosie 80g/50ml (GLU, PSZ,MLE) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka) (GLU,MLE, SEL)  Zrazy w sosie 80g/50ml (GLU, PSZ,MLE) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 150g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka, ) (GLU,MLE, SEL)  Zrazy w sosie 80g/50ml (GLU, PSZ,MLE) Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka ) (GLU,MLE, SEL)  Zrazy w sosie 80g/50ml (GLU, PSZ,MLE) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 200 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka) (GLU,MLE, SEL)  Zrazy w sosie 60g/50ml (GLU, PSZ,MLE) Ziemniaki 100g Surówka z kiszanej kapusty 100g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka, ) (GLU,MLE, SEL)  Zrazy w sosie 80g/50ml (GLU, PSZ,MLE) Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOR EK</b>		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Gruszka 1 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml
<b>PODSUMOWANIE</b>	Energia: 2108 kcal B: 92,6g T: 72,7g NKT: 32,7g W: 255g C: 80,6g Bł: 39g Sód: 2668 mg	Energia: 2026 kcal B: 99,3g T: 79,1g NKT: 32,1g W: 210,5g C: 32,3g Bł: 41,8g Sód: 2376 mg	Energia: 2160 kcal B: 94,6g T: 73g NKT: 32,4g W: 267g C: 72,1g Bł: 36,1g Sód: 2654 mg	Energia: 2222 kcal B: 97,3g T: 74,1g NKT: 33,9g W: 279g C: 85,2g Bł: 31,6g Sód: 2769 mg	Energia: 1652 kcal B: 66,3g T: 62,2g NKT: 28,9g W: 192,5g C: 62,6g Bł: 33,2g Sód: 2152 mg	Energia: 2134 kcal B: 93g T: 72,8g NKT: 32,3g W: 260g C: 86,8g Bł: 38,6g Sód: 2438 mg



