

PONIEDZIAŁEK (NOWY ROK) 01.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty (MLE) 40g Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ, GOR,SEL) 40g Pomidor 40g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty (MLE) 40g Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ, GOR,SEL) 40g Pomidor 40g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU,PSZ, GOR,SEL) 40g Pomidor 40g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ, GOR,SEL) 40g Pomidor 40g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 70g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty (MLE) 20g Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ, GOR,SEL) 20g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty (MLE) 40g Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ, GOR,SEL) 40g Pomidor 40g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa brokułowa ze słodką śmietanką 400ml (MLE,SEL) Bigos z kiszanej kapusty 150g (GLU,PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa brokułowa ze słodką śmietanką 400ml (MLE,SEL) Duszony schab w sosie z warzywami korzeniowymi 80g (SEL) Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml (pietruska, marchewka, por, seler, ziemniaki) (MLE,SEL) Duszony schab w sosie z warzywami korzeniowymi 80g (SEL) Ziemniaki puree z koperkiem 200g Marchewka na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa brokułowa ze słodką śmietanką 400ml (MLE,SEL) Bigos z kiszanej kapusty 150g (GLU,PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa brokułowa ze słodką śmietanką 200ml (MLE,SEL) Bigos z kiszanej kapusty 100g (GLU,PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki puree z koperkiem 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml (pietruska, marchewka, por, seler, ziemniaki) (MLE,SEL) Duszony schab w sosie z warzywami korzeniowymi 80g (SEL) Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Jabłko 1 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ, GOR,SEL) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ, GOR,SEL) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ, GOR,SEL) Sałata liść Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ, GOR,SEL) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU,PSZ, GOR,SEL) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ, GOR,SEL) Papryka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1895 kcal B: 83,4g T: 53g NKT: 28,8g W: 256,4g C: 76,5g Bł: 44,9g Sód: 3389 mg	Energia: 1819 kcal B: 83,3g T: 71,2g NKT: 28,3g W: 190,4g C: 45,5g Bł: 46,1g Sód: 2787 mg	Energia: 1873 kcal B: 82,3g T: 51,3g NKT: 24g W: 254,6g C: 75,8g Bł: 39,7g Sód: 2943 mg	Energia: 1858 kcal B: 84,3g T: 45,8g NKT: 24,5g W: 262,5g C: 77,7g Bł: 44,9g Sód: 3158 mg	Energia: 1475 kcal B: 57,3g T: 43,1g NKT: 24,2g W: 202,9g C: 68g Bł: 34,7g Sód: 2691 mg	Energia: 2064 kcal B: 85,1g T: 70,7g NKT: 30g W: 256,6g C: 76,8g Bł: 38,1g Sód: 3278 mg

WTOREK 02.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 40g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 40g Gruszka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Serek wiejski lekki 50g (MLE) Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Sałata liść Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 40g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 40g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Sałata liść		Jogurt 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i polewą owocową (GLU, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i polewą owocową (GLU, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i polewą owocową (GLU, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250m	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i polewą owocową (GLU, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250m	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i polewą owocową (GLU, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250m	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i polewą owocową (GLU, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250m
PODWIECZOREK		Jogurt 100 ml (MLE)			Gruszka 1 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2247 kcal B: 95,4g T: 65,2g NKT: 32,2g W: 302,5g C: 54,8g Bł: 33g Sód: 2261 mg	Energia: 2007,5 kcal B: 91,2g T: 60,1g NKT: 30g W: 255,9g C: 21,5g Bł: 32,7g Sód: 2455 mg	Energia: 2205 kcal B: 88,6g T: 57g NKT: 27,4g W: 320,8g C: 55g Bł: 25,1g Sód: 2083 mg	Energia: 2301 kcal B: 95,8g T: 64,6g NKT: 32,2g W: 321,1g C: 55,3g Bł: 25,6g Sód: 2299 mg	Energia: 1924 kcal B: 72,9g T: 51,6g NKT: 26,1g W: 275,3g C: 61,4g Bł: 30,6g Sód: 1449 mg	Energia: 2247 kcal B: 95,4g T: 65,2g NKT: 32,2g W: 302,5g C: 54,8g Bł: 33g Sód: 2261 mg

ŚRODA 03.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50g Mandarynka 2 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50g Mandarynka 2 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek bez rzodkiewki 40g (MLE) Pomidor 50g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50g Mandarynka 2 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek z rzodkiewką 20g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 50g Mandarynka 2 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z soczewicy 40g Rzodkiewka 50g</p>		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>	c	
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa 400ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL)</p> <p>Pałki z kurczaka 3szt Ziemniaki puree 200g Marchewka z groszkiem (MLE) 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa 400ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL)</p> <p>Pałki z kurczaka 3szt Kasza gryczana 200g Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krem z dyni 400ml (dynia,marchew,pietruszkaziemniak) (MLE)</p> <p>Pałki z kurczaka 3szt Ziemniaki puree 200g Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa 400ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL)</p> <p>Pałki z kurczaka 3szt Ziemniaki puree 200g Marchewka z groszkiem 150g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa 200ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL)</p> <p>Pałki z kurczaka 1szt Ziemniaki puree 100g Marchewka z groszkiem 150g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krem z dyni 400ml (dynia,marchew,pietruszkaziemniak) (MLE)</p> <p>Pałki z kurczaka 3szt Ziemniaki puree 200g Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>			<p>Mandarynka 2 szt</p>	
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Salata 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2000 kcal B: 78g T: 69g NKT: 29,9g W: 250g C: 66,1g Bł: 37,7g Sód: 3289 mg</p>	<p>Energia: 2331 kcal B: 95,7g T: 77,7g NKT: 28,8g W: 288,3g C: 32,1g Bł: 46,6g Sód: 3626 mg</p>	<p>Energia: 2133 kcal B: 78,1g T: 77,3g NKT: 29,29g W: 270g C: 64g Bł: 29,8g Sód: 2019 mg</p>	<p>Energia: 2102 kcal B: 81,9g T: 69,9g NKT: 30,4g W: 273,7g C: 66,5g Bł: 30,3g Sód: 3517 mg</p>	<p>Energia: 1566 kcal B: 58,3g T: 57,1g NKT: 25,3g W: 191,4g C: 57,1g Bł: 28,3g Sód: 2348 mg</p>	<p>Energia: 2138 kcal B: 78,5g T: 78,2g NKT: 29,9g W: 263,7g C: 75,5g Bł: 39,7g Sód: 1982 mg</p>

CZWARTEK 04.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty salami 40g (MLE) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty salami 40g (MLE) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser twarogowy (MLE) 40g Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty salami 40g (MLE) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ser żółty salami 20g (MLE) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty salami 40g (MLE) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta czerwonej fasoli 40g Pomidor 50g</p>		<p>Jogurt 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Kotlet mielony wieprzowy 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z białej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Kotlet mielony drobiowy pieczony 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z białej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Kotlet mielony drobiowy pieczony 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Kotlet mielony wieprzowy 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z białej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 200ml</p> <p>Kotlet mielony wieprzowy 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z białej kapusty 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Kotlet mielony wieprzowy 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Jogurt 100 ml (MLE)</p>			<p>Galaretką wiśniową 150g</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata liść</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 20204,9 kcal B: 81,6g T: 63,2g NKT: 29g W: 264,4g C: 60,8g Bł: 41,1g Sód: 2970 mg</p>	<p>Energia: 1813 kcal B: 79,1g T: 64,4g NKT: 27,7g W: 209,6g C: 27,6g Bł: 40,2g Sód: 2558 mg</p>	<p>Energia: 234,9 kcal B: 83,1g T: 54,8g NKT: 26,8g W: 288,6g C: 65,3g Bł: 33,4g Sód: 2744 mg</p>	<p>Energia: 2122 kcal B: 86,4g T: 63,8g NKT: 32,2g W: 287,2g C: 64,1g Bł: 33,4g Sód: 3087 mg</p>	<p>Energia: 1657 kcal B: 59,5g T: 53,6g NKT: 24,2g W: 219g C: 55g Bł: 33,4g Sód: 2427 mg</p>	<p>Energia: 2008 kcal B: 81,7g T: 62,4g NKT: 31g W: 262,4g C: 59,5g Bł: 40,8g Sód: 2986 mg</p>

PIĄTEK 05.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna 40g (JAJ)</p> <p>Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna 40g (JAJ)</p> <p>Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Serek wiejski lekki 50g (MLE)</p> <p>Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna 40g (JAJ)</p> <p>Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna 20g (JAJ)</p> <p>Szynka konserwowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna 40g (JAJ)</p> <p>Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Pasta warzywna 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Maślanka (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (MLE, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Panierowana ryba (RYB, GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (MLE, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Ryba saute (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka,) (GLU,MLE, SEL)</p> <p>Ryba saute (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z marchwi 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (MLE, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Panierowana ryba (RYB, GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (MLE, JAJ, SEL) 200ml</p> <p>Panierowana ryba (RYB, GLU, PSZ, JAJ) 60g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 100g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka,) (GLU,MLE, SEL)</p> <p>Panierowana ryba (RYB, GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z marchwi 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Maślanka (MLE)</p>			<p>Chrupki kukurydziane 40g</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2121,7 kcal</p> <p>B: 94,1g</p> <p>T: 85,6g</p> <p>NKT: 36,9g</p> <p>W: 231,2g</p> <p>C: 48,1g</p> <p>Bł: 30g</p> <p>Sód: 2572 mg</p>	<p>Energia: 1840 kcal</p> <p>B: 89,1g</p> <p>T: 85,2g</p> <p>NKT: 34,8g</p> <p>W: 164,2g</p> <p>C: 17,2g</p> <p>Bł: 35,2g</p> <p>Sód: 2779 mg</p>	<p>Energia: 1966 kcal</p> <p>B: 81,3g</p> <p>T: 66,9g</p> <p>NKT: 25,7g</p> <p>W: 250,2g</p> <p>C: 54,9g</p> <p>Bł: 25,3g</p> <p>Sód: 2258 mg</p>	<p>Energia: 2196 kcal</p> <p>B: 97,8g</p> <p>T: 86,8g</p> <p>NKT: 37,4g</p> <p>W: 245,6g</p> <p>C: 48,3g</p> <p>Bł: 26,3g</p> <p>Sód: 2781 mg</p>	<p>Energia: 1580 kcal</p> <p>B: 59,5g</p> <p>T: 61,9g</p> <p>NKT: 26,3g</p> <p>W: 184g</p> <p>C: 41,2g</p> <p>Bł: 28,7g</p> <p>Sód: 1808 mg</p>	<p>Energia: 2049 kcal</p> <p>B: 90,2g</p> <p>T: 73,5g</p> <p>NKT: 27,7g</p> <p>W: 242,1g</p> <p>C: 56,2g</p> <p>Bł: 36,2g</p> <p>Sód: 2166 mg</p>

SOBOTA (TRZECH KRÓLI) 6.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Sałata 20g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy (MLE) 40g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 20g (MLE) Ogórek kiszony 50g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 50g		Kefir (MLE)		
OBIAD	Zupa żurek (GLU, JAJ, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek (GLU, JAJ, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa 400ml (pietruszka, marchewka, por, seler, ziemniaki) (MLE,SEL) Pieczeń rzymska z sosem koperkowym(GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza jęczmienna 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek (GLU, JAJ, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek (GLU, JAJ, SEL) 200ml Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 60g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek (GLU, JAJ, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir (MLE)			Galaretką truskawkowa 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2221,7 kcal B: 84,1g T: 75,6g NKT: 36,9g W: 331,2g C: 48,1g Bł: 30g Sód: 2572 mg	Energia: 1940 kcal B: 89,1g T: 83,2g NKT: 34,8g W: 154,2g C: 16,2g Bł: 35,2g Sód: 2779 mg	Energia: 2066 kcal B: 81,3g T: 66,9g NKT: 25,7g W: 250,2g C: 54,9g Bł: 25,3g Sód: 2258 mg	Energia: 2196 kcal B: 97,8g T: 86,8g NKT: 37,4g W: 245,6g C: 48,3g Bł: 26,3g Sód: 2781 mg	Energia: 1580 kcal B: 59,5g T: 61,9g NKT: 26,3g W: 184g C: 41,2g Bł: 28,7g Sód: 1808 mg	Energia: 2049 kcal B: 90,2g T: 73,5g NKT: 27,7g W: 242,1g C: 56,2g Bł: 36,2g Sód: 2166 mg

NIEDZIELA 07.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznica 60g (MLE, JAJ) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznica 60g (MLE, JAJ) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pasta twarogowa (MLE) 40g Pomidor 50g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznica 60g (MLE, JAJ) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 200ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznica 40g (MLE, JAJ) Ser salami 20g (MLE) Ogórek zielony 50g Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznica 60g (MLE, JAJ) Ser salami 40g (MLE) Pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta warzywna 40g Rzodkiewka 50g		Jogurt (MLE)		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Noga z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Noga z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Noga z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Noga z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 200ml Noga z kurczaka 1szt Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Noga z kurczaka 1szt Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK						
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2201,7 kcal B: 84,1g T: 72,6g NKT: 31,9g W: 281,2g C: 49,1g Bł: 28g Sód: 2472 mg	Energia: 1840 kcal B: 86,1g T: 83,2g NKT: 32,8g W: 152,2g C: 16,2g Bł: 35,2g Sód: 2879 mg	Energia: 2066 kcal B: 81,3g T: 66,9g NKT: 25,7g W: 240,2g C: 54,9g Bł: 25,3g Sód: 2258 mg	Energia: 2196 kcal B: 97,8g T: 86,8g NKT: 37,4g W: 235,6g C: 44,3g Bł: 23,3g Sód: 2581 mg	Energia: 1580 kcal B: 59,5g T: 61,9g NKT: 26,3g W: 184g C: 41,2g Bł: 28,7g Sód: 1808 mg	Energia: 2049 kcal B: 90,2g T: 73,5g NKT: 27,7g W: 242,1g C: 56,2g Bł: 36,2g Sód: 2166 mg

