

PONIEDZIAŁEK 08.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Filet miódowy (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Filet miódowy (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Filet miódowy (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Twarożek bez szczypiorku (MLE) 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Filet miódowy (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Filet miódowy (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 20g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Filet miódowy (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p>		<p>Maślanka (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Ryż z jabłkami i cynamonem 250g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Ryż z jabłkami i cynamonem 250g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Ryż z jabłkami i cynamonem 250g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Ryż z jabłkami i cynamonem 250g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 200ml</p> <p>Ryż z jabłkami i cynamonem 250g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Ryż z jabłkami i cynamonem 250g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Maślanka (MLE)</p>			<p>Kisiel 150g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет drobiowy 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>Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2065 kcal</p> <p>B: 75,9g</p> <p>T: 68,7g</p> <p>NKT: 32,4g</p> <p>W: 266,6g</p> <p>C: 71,6g</p> <p>Bf: 36,7g</p> <p>Sód: 2024 mg</p>	<p>Energia: 1803 kcal</p> <p>B: 73,1g</p> <p>T: 64,2g</p> <p>NKT: 29,7g</p> <p>W: 210,3g</p> <p>C: 40,3g</p> <p>Bf: 39,2g</p> <p>Sód: 2222 mg</p>	<p>Energia: 2095,5 kcal</p> <p>B: 75,2g</p> <p>T: 67,7g</p> <p>NKT: 32,3g</p> <p>W: 282g</p> <p>C: 68,6g</p> <p>Bf: 27,1g</p> <p>Sód: 2055 mg</p>	<p>Energia: 2156 kcal</p> <p>B: 79,7g</p> <p>T: 68,6g</p> <p>NKT: 32,7g</p> <p>W: 289,9g</p> <p>C: 76,7g</p> <p>Bf: 29,3g</p> <p>Sód: 2122 mg</p>	<p>Energia: 1659 kcal</p> <p>B: 55,4g</p> <p>T: 56,6g</p> <p>NKT: 27,8g</p> <p>W: 215,9g</p> <p>C: 64,6g</p> <p>Bf: 30,4g</p> <p>Sód: 1352 mg</p>	<p>Energia: 2065 kcal</p> <p>B: 75,9g</p> <p>T: 68,7g</p> <p>NKT: 32,4g</p> <p>W: 266,6g</p> <p>C: 71,6g</p> <p>Bf: 36,7g</p> <p>Sód: 2024 mg</p>

WTOREK 09.01.2024

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)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g</p> <p>Szynka konserwowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g</p> <p>Szynka konserwowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Serek wiejski (MLE) 40g</p> <p>Szynka konserwowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g</p> <p>Szynka konserwowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 20g</p> <p>Szynka konserwowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g</p> <p>Szynka konserwowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Serek wiejski (MLE) 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Jogurt naturalny (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml</p> <p>Filet drobiowy w panierce (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki pieczone 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400m</p> <p>Filet drobiowy w panierce (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400m</p> <p>Filet drobiowy pieczony 80g</p> <p>Ziemniaki pieczone 200g</p> <p>Marchew na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400m</p> <p>Filet drobiowy w panierce (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki pieczone 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 200m</p> <p>Filet drobiowy w panierce (GLU, PSZ, JAJ) 60g</p> <p>Ziemniaki pieczone 100g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400m</p> <p>Filet drobiowy w panierce (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki pieczone 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Jogurt naturalny (MLE)</p>			<p>Chrupki kukurydziane 40g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z białej fasoli 60g</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z białej fasoli 60g</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z białej fasoli 60g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z białej fasoli 60g</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z białej fasoli 40g</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z białej fasoli 60g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 1882 kcal</p> <p>B: 78,8g</p> <p>T: 62g</p> <p>NKT: 26g</p> <p>W: 234,6g</p> <p>C: 58,5g</p> <p>Bł: 40,8g</p> <p>Sód: 2270 mg</p>	<p>Energia: 2164 kcal</p> <p>B: 99g</p> <p>T: 66,4g</p> <p>NKT: 26,7g</p> <p>W: 270,4g</p> <p>C: 20,2g</p> <p>Bł: 43g</p> <p>Sód: 2146 mg</p>	<p>Energia: 1960 kcal</p> <p>B: 83g</p> <p>T: 62,4g</p> <p>NKT: 26,4g</p> <p>W: 252g</p> <p>C: 60,1g</p> <p>Bł: 34,4g</p> <p>Sód: 2463 mg</p>	<p>Energia: 2086 kcal</p> <p>B: 90g</p> <p>T: 66,4g</p> <p>NKT: 29g</p> <p>W: 268g</p> <p>C: 69,4g</p> <p>Bł: 33,4g</p> <p>Sód: 2466 mg</p>	<p>Energia: 1604 kcal</p> <p>B: 54,9g</p> <p>T: 52,4g</p> <p>NKT: 22,8g</p> <p>W: 212,2g</p> <p>C: 52,8g</p> <p>Bł: 36,9g</p> <p>Sód: 1505 mg</p>	<p>Energia: 1882 kcal</p> <p>B: 78,8g</p> <p>T: 62g</p> <p>NKT: 26g</p> <p>W: 234,6g</p> <p>C: 58,5g</p> <p>Bł: 40,8g</p> <p>Sód: 2270 mg</p>

ŚRODA 10.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE))</p> <p>Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Ser żółty (MLE) 40g Połudwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Liść sałaty Mandarynka 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Ser żółty (MLE) 40g Połudwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Liść sałaty Mandarynka 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE))</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 40g Połudwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Liść sałaty</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE))</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Ser żółty (MLE) 40g Połudwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Liść sałaty Mandarynka 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU,MLE))</p> <p>Chleb wieloziarnisty 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Ser żółty (MLE) 20g Połudwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Liść sałaty</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE))</p> <p>Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Ser żółty (MLE) 40g Połudwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Papryka 50g Mandarynka 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g</p>		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym (MLE, SEL) 400ml Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Surówka z buraczków 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym (MLE, SEL) 400ml Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Surówka z buraczków 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym (MLE, SEL) 400ml Kluski leniwe bez bułki tartej (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym (MLE, SEL) 400ml Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Surówka z buraczków 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym (MLE, SEL) 200ml Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym (MLE, SEL) 400ml Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Surówka z buraczków 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>			<p>Mandarynka 2 szt</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2211 kcal B: 104,5g T: 64,3g NKT: 31,1g W: 290,8g C: 65g Bł: 27,6g Sód: 4507 mg</p>	<p>Energia: 2117 kcal B: 108,9g T: 69,9g NKT: 29,8g W: 249g C: 27,3g Bł: 29g Sód: 4141 mg</p>	<p>Energia: 1846,9 kcal B: 84,7g T: 51,5g NKT: 24,3g W: 254,3g C: 43,6g Bł: 15,7g Sód: 3529 mg</p>	<p>Energia: 2000 kcal B: 96,4g T: 58,9g NKT: 28,3g W: 263,7g C: 49,6g Bł: 16,9g Sód: 4039 mg</p>	<p>Energia: 1688 kcal B: 73,4g T: 51,3g NKT: 24,4g W: 223,3g C: 53,2g Bł: 21,2g Sód: 2741 mg</p>	<p>Energia: 2226 kcal B: 105,1g T: 64,6g NKT: 31,2g W: 293g C: 67,4g Bł: 28,5g Sód: 4508 mg</p>

CZWARTEK 11.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
<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 gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pasztet (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pasztet (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna b/c 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 gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pasztet (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Sałata 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 gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pasztet (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Sałata 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 gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pasztet (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Sałata 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 gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pasztet (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Pasta z czerwonej fasoli 40g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa kalafiorowa z koperkiem (MLE, SEL)400ml</p> <p>Potrąwka z indykiem (MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z koperkiem (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Potrąwka z indykiem (MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Potrąwka z indykiem (MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Warzywa na parze 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z koperkiem (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Potrąwka z indykiem (MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z koperkiem (MLE, SEL) 200ml</p> <p>Potrąwka z indykiem (MLE) 60g</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z koperkiem (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Potrąwka z indykiem (MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>			<p>Galaretkę truskawkowa 150g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Półdewica sopocka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Półdewica sopocka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Półdewica sopocka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Półdewica sopocka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Półdewica sopocka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Półdewica sopocka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 1913 kcal</p> <p>B: 71,6g</p> <p>T: 74,4g</p> <p>NKT: 30g</p> <p>W: 226,9g</p> <p>C: 51,5g</p> <p>Bł: 33g</p> <p>Sód: 3989 mg</p>	<p>Energia: 1739 kcal</p> <p>B: 69,6g</p> <p>T: 79,4g</p> <p>NKT: 29g</p> <p>W: 172,5g</p> <p>C: 15,9g</p> <p>Bł: 33,1g</p> <p>Sód: 3622 mg</p>	<p>Energia: 1940 kcal</p> <p>B: 78,5g</p> <p>T: 65,3g</p> <p>NKT: 31,2g</p> <p>W: 249,5g</p> <p>C: 55,4g</p> <p>Bł: 29,2g</p> <p>Sód: 2999 mg</p>	<p>Energia: 2008 kcal</p> <p>B: 75,8g</p> <p>T: 74,7g</p> <p>NKT: 30,7g</p> <p>W: 250g</p> <p>C: 55,6g</p> <p>Bł: 25,6g</p> <p>Sód: 4067 mg</p>	<p>Energia: 1583 kcal</p> <p>B: 53,2g</p> <p>T: 62,7g</p> <p>NKT: 25,5g</p> <p>W: 191,5g</p> <p>C: 45,5g</p> <p>Bł: 26,8g</p> <p>Sód: 3229 mg</p>	<p>Energia: 1915 kcal</p> <p>B: 71,8g</p> <p>T: 74,4g</p> <p>NKT: 30g</p> <p>W: 227g</p> <p>C: 52,5g</p> <p>Bł: 33,5g</p> <p>Sód: 3270 mg</p>

## PIĄTEK 12.01.2024

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 (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt (JAJ), majonez (JAJ, GOR) 5g , wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony 50g Jabłko 1 szt  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt (JAJ), majonez (JAJ, GOR) 5g , wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony 50g Jabłko 1 szt  Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Serek wiejski (MLE) 40g wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Sałata liść Jabłko pieczone 1 szt  Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt (JAJ), majonez (JAJ, GOR) 5g , wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek zielony 50g Jabłko 1 szt  Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt (JAJ), majonez (JAJ, GOR) 5g , wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ogórek zielony 50g  Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko 1szt (JAJ), majonez (JAJ, GOR) 5g , wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Rzodkiewka 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z czerwonej fasoli 40g Rzodkiewka 50g		Jogurt naturalny 100ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL)400ml Kotlety warzywne z sosem pomidorowym ( GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree 200g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL)400ml Kotlety warzywne z sosem pomidorowym ( GLU, PSZ, JAJ) 80g Ryż brązowy 200g Surówka z kiszzonej kapusty 150g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa krem z marchewki 400ml (seler, marchew, pietruszka ziemniak) (MLE) Kotlety warzywne z sosem pomidorowym ( GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree 200g Marchew na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL)400ml Kotlety warzywne z sosem pomidorowym ( GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree 200g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL) 200ml Kotlety warzywne z sosem pomidorowym ( GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki puree 100g Surówka z kiszzonej kapusty 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa krem z marchewki 400ml (seler, marchew, pietruszka ziemniak) (MLE) Kotlety warzywne z sosem pomidorowym ( GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree 200g Marchew na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Jogurt naturalny 100ml (MLE)			Jabłko 1 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 100g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 1843 kcal B: 70,6g T: 71,4g NKT: 28g W: 216,9g C: 41,5g Bł: 36 g Sód: 3969 mg	Energia: 1727 kcal B: 62,6g T: 79,4g NKT: 29g W: 152,5g C: 14,9g Bł: 32,1g Sód: 3612 mg	Energia: 1840 kcal B: 72,5g T: 63,3g NKT: 30,2g W: 238,5g C: 53,4g Bł: 28,2g Sód: 2899 mg	Energia: 2098 kcal B: 75,8g T: 72,7g NKT: 30,7g W: 248g C: 55,6g Bł: 22,6g Sód: 3867 mg	Energia: 1573 kcal B: 51,2g T: 62,7g NKT: 23,5g W: 181,5g C: 45,5g Bł: 26,8g Sód: 3119 mg	Energia: 1915 kcal B: 71,8g T: 74,4g NKT: 30g W: 227g C: 52,5g Bł: 33,5g Sód: 3270 mg

SOBOTA 13.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka i 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek kiszony 50g Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 20g (MLE) Ogórek kiszony 50g Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta warzywna 40g Pomidor 50g</p>		<p>Maślanka 100ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa ziemniaczana z boczkiem (MLE, SEL) 400ml Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z boczkiem (MLE, SEL) 400ml Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana bez boczku (MLE, SEL) 400ml Pieczeń wieprzowa w sosie koperkowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z boczkiem (MLE, SEL) 400ml Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z boczkiem (MLE, SEL) 200ml Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 60g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z boczkiem (MLE, SEL) 400ml Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Maślanka 100ml (MLE)</p>			<p>Chrupki kukurydziane 40g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Jabłko świeże 1 szt.</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g) Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g) Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka kanapkowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Jabłko pieczone 1 szt. (ok.100g)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 1883 kcal B: 73 g T: 74,4g NKT: 29 g W: 226,9g C: 42,5g Bł: 32 g Sód: 3919 mg</p>	<p>Energia: 1827 kcal B: 61,6g T: 79,4g NKT: 27 g W: 146,5g C: 14,9g Bł: 32,1g Sód: 3512 mg</p>	<p>Energia: 1840 kcal B: 72,5g T: 63,3g NKT: 30,2g W: 238,5g C: 53,4g Bł: 28,2g Sód: 2899 mg</p>	<p>Energia: 2098 kcal B: 75,8g T: 72,7g NKT: 30,7g W: 248g C: 55,6g Bł: 22,6g Sód: 3867 mg</p>	<p>Energia: 1573 kcal B: 51,2g T: 62,7g NKT: 23,5g W: 181,5g C: 45,5g Bł: 26,8g Sód: 3119 mg</p>	<p>Energia: 1915 kcal B: 71,8g T: 74,4g NKT: 30g W: 227g C: 52,5g Bł: 33,5g Sód: 3270 mg</p>

NIEDZIELA 14.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Kiełbasa biała 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR), chrzan 20g Rzodkiewka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb grahami 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Kiełbasa biała 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR), chrzan 20g Rzodkiewka 40g Mandarynka 1 szt  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Kiełbasa biała 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR), chrzan 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Kiełbasa biała 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR), chrzan 20g Rzodkiewka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 200ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 20g (MLE) Kiełbasa biała 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR), chrzan 20g Rzodkiewka 40g Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Kiełbasa biała 1szt (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR), chrzan 20g Rzodkiewka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Kefir 100ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa rosół z makaronem ( ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron ) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Mizéria 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem ( ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron ) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Mizéria 150g (MLE)  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem ( ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron ) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem ( ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron ) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Mizéria 150g (MLE)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem ( ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron ) 200ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 60g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 100g Mizéria 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem ( ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron ) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Kefir 100ml (MLE)			Mandarynka 2 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 1894 kcal B: 69 g T: 71,4g NKT: 27,2 g W: 219,9g C: 41,5g Bł: 30 g Sód: 3319 mg	Energia: 1757 kcal B: 60,6g T: 74,4g NKT: 24 g W: 139,5g C: 14,9g Bł: 30,1g Sód: 3412 mg	Energia: 1826 kcal B: 70,5g T: 60,3g NKT: 28,2g W: 219,5g C: 50,4g Bł: 24,2g Sód: 2789 mg	Energia: 2108 kcal B: 75,8g T: 70,7g NKT: 30,7g W: 228g C: 45,6g Bł: 23,8g Sód: 3867 mg	Energia: 1603 kcal B: 51,2g T: 58,7g NKT: 23,5g W: 175,5g C: 40,5g Bł: 24,8g Sód: 3129 mg	Energia: 1925 kcal B: 72,6g T: 74,4g NKT: 31 g W: 217g C: 51,5g Bł: 28,5g Sód: 3070 mg