

PONIEDZIAŁEK 15.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)  Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 40g Polędwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek kiszony 50g Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 40g Polędwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek kiszony 50g Rzodkiewka 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Serek wiejski (MLE) 40g Polędwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Sałata liść  Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 40g Polędwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek kiszony 50g Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 20g Polędwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ogórek kiszony 50g Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna (JAJ, MLE) 40g Polędwica sopočka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny 100ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400 ml  Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 250g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400 ml  Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 250g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml  Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 250g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400 ml  Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 250g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 200 ml  Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 250g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400 ml  Makaron z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 250g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Jogurt naturalny 100ml (MLE)			Galaretk truskawkowa 150g	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka delikatesowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 1997 kcal B: 87,2g T: 58,5g NKT: 24,8g W: 263,4g C: 66,6g Bł: 38,7g Sód: 2856 mg	Energia: 1846 kcal B: 83,4g T: 62,5g NKT: 24,1g W: 218,9g C: 35,9g Bł: 38,3g Sód: 3089 mg	Energia: 2023 kcal B: 93,4g T: 55,7g NKT: 25,8g W: 274,6g C: 54,6g Bł: 30g Sód: 2244 mg	Energia: 2084 kcal B: 91,7g T: 60,2g NKT: 26g W: 278,9g C: 71g Bł: 35g Sód: 2938 mg	Energia: 1541 kcal B: 61,4g T: 51,6g NKT: 22,3g W: 196,9g C: 49,1g Bł: 27,1g Sód: 2163 mg	Energia: 1997 kcal B: 87,2g T: 58,5g NKT: 24,8g W: 263,4g C: 66,6g Bł: 38,7g Sód: 2856 mg

WTOREK 16.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Papryka 40g Jabłko 1 szt  Herbata czarna b/c 250ml  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Papryka 40g Jabłko 1 szt  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Pomidor 50g Banan ½ sztuki  Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Papryka 40g Banan ½ sztuki  Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 20g (MLE) Papryka 40g  Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka na krajalnice 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Papryka 40g Banan ½ sztuki  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Pomidor 50g		Maślanka 100ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa grochowa z kielbasą (MLE, SEL, GLU, PSZ, GOR) 400ml  Karczek w sosie (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z ogórków kiszonych 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grochowa z kielbasą (MLE, SEL, GLU, PSZ, GOR) 400ml  Karczek w sosie (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z ogórków kiszonych 150g (MLE)  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml  Karczek w sosie (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Marchew na ciepło 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grochowa z kielbasą (MLE, SEL, GLU, PSZ, GOR) 400ml  Karczek w sosie (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z ogórków kiszonych 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grochowa z kielbasą (MLE, SEL, GLU, PSZ, GOR) 200ml  Karczek w sosie (GLU, PSZ, MLE) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z ogórków kiszonych 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grochowa z kielbasą (MLE, SEL, GLU, PSZ, GOR) 400ml  Karczek w sosie (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Marchew na ciepło 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Maślanka 100ml (MLE)			Banan ½ sztuki	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka extra 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 1957 kcal B: 79,2g T: 67,8g NKT: 30,6g W: 241,8g C: 61,9g Bł: 38,6g Sód: 3834 mg	Energia: 1817 kcal B: 75,7g T: 69,9g NKT: 28,7g W: 200g C: 31,5g Bł: 42,3g Sód: 4177 mg	Energia: 2053 kcal B: 81,4g T: 67,7g NKT: 30,6g W: 267,4g C: 68,8g Bł: 33,7g Sód: 2466 mg	Energia: 2059 kcal B: 83,1g T: 68,7g NKT: 31,1g W: 265,5g C: 62,3g Bł: 31,2g Sód: 4062 mg	Energia: 1546 kcal B: 57g T: 57,3g NKT: 25,2g W: 187g C: 56,3g Bł: 31,7g Sód: 2980 mg	Energia: 2007 kcal B: 81,4g T: 68,4g NKT: 30,6g W: 249,9g C: 69,7g Bł: 41,6g Sód: 2431 mg

ŚRODA 17.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 40g Papryka 50g  Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 40g Papryka 50g  Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 40g  Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 40g Papryka 50g  Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Płatki na mleku 200ml (GLU, PSZ, MLE)  Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 20g Serek kanapkowy (MLE) 20g Pomidor 40g Papryka 50g  Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)	Płatki na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 40g Papryka 50g  Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Pomidor 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) 400ml  Naleśniki z serem na słodko 3szt Polewa owocowa 50ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) 400ml  Naleśniki z serem na słodko 3szt Polewa owocowa 50ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE)  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) 400ml  Naleśniki z serem na słodko 3szt Polewa owocowa 50ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) 400ml  Naleśniki z serem na słodko 3szt Polewa owocowa 50ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) 200ml  Naleśniki z serem na słodko 2szt Polewa owocowa 50ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) 400ml  Naleśniki z serem na słodko 3szt Polewa owocowa 50ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE)  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Kefir 100 ml (MLE)			Kefir 100 ml (MLE)	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) Safata liść  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 40g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Żywiecka 60g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 40g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2144,5 kcal B: 80,7g T: 67,5g NKT: 32g W: 290l,5g C: 66,4g Bł: 31,4g Sód: 2796 mg	Energia: 1965 kcal B: 76,3g T: 68,4g NKT: 30,2g W: 245g C: 35,5g Bł: 32,8g Sód: 2869 mg	Energia: 2168 kcal B: 79g T: 66,5g NKT: 31,9g W: 305,2g C: 64,4g Bł: 22,5g Sód: 1989 mg	Energia: 2231 kcal B: 83,9g T: 67,8g NKT: 32,7g W: 313g C: 70,5g Bł: 24,1g Sód: 2755 mg	Energia: 1695 kcal B: 61,1g T: 55g NKT: 27g W: 228,6g C: 59,8g Bł: 25,8g Sód: 2155 mg	Energia: 2139 kcal B: 80g T: 67,5g NKT: 32g W: 290g C: 67,7g Bł: 31,4g Sód: 1955 mg

CZWARTEK 18.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)  Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g, ser biały (MLE) 40g Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g, ser biały (MLE) 40g Rzodkiewka 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g, ser biały (MLE) 40g Sałata 20g  Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g, ser biały (MLE) 40g Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g, ser biały (MLE) 20g Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)  Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina z warzywami (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g, ser biały (MLE) 40g Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny 100ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400m  Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400m  Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 150g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400m  Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400m  Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 200m  Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 60g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Surówka z buraczków 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400m  Duszony schab w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Jogurt naturalny 100ml (MLE)			Biszkopty 3 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 1916 kcal B: 81g T: 60g NKT: 25,7g W: 242,9g C: 69g Bł: 45,9g Sód: 2697 mg	Energia: 1824 kcal B: 78,7g T: 66,4g NKT: 24,6g W: 204,3g C: 43,2g Bł: 47,8g Sód: 2270 mg	Energia: 1962 kcal B: 81g T: 59g NKT: 25,7g W: 260,8g C: 68,7g Bł: 36,6g Sód: 2727 mg	Energia: 2030 kcal B: 85,7g T: 61,4g NKT: 26,9g W: 267,7g C: 73,6g Bł: 38,5g Sód: 2798 mg	Energia: 1575 kcal B: 59,1g T: 54,3g NKT: 23,3g W: 196,2g C: 59,1g Bł: 36,2g Sód: 2025 mg	Energia: 1916 kcal B: 81g T: 60g NKT: 25,7g W: 242,9g C: 69g Bł: 45,9g Sód: 2697 mg

PIĄTEK 19.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy <b>(MLE)</b> 40g Schab benedykta <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 40g Ogórek kiszony 50g Gruszka 1szt  Herbata czarna b/c 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy <b>(MLE)</b> 40g Schab benedykta <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 40g Ogórek kiszony 50g Gruszka 1szt  Herbata czarna b/c 250ml	Zacierka na mleku 300ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b>  Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy <b>(MLE)</b> 40g Schab benedykta <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 40g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b>  Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy <b>(MLE)</b> 40g Schab benedykta <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 40g Ogórek kiszony 50g Gruszka 1szt  Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 200ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy <b>(MLE)</b> 20g Schab benedykta <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 20g Ogórek kiszony 50g  Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek kanapkowy <b>(MLE)</b> 40g Schab benedykta <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 40g Pomidor 50g Gruszka 1szt  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Pasta z ciecierzycy 40g Rzodkiewka 50g		Maślanka 100 ml <b>(MLE)</b>		
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa <b>(MLE, SEL)</b> 400ml  Pierogi ruskie <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 6szt Śmietana <b>(MLE)</b> 50ml  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa <b>(MLE, SEL)</b> 400ml  Pierogi ruskie <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 6szt Śmietana <b>(MLE)</b> 50ml  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa <b>(MLE, SEL)</b> 400ml  Pierogi ruskie <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 6szt Śmietana <b>(MLE)</b> 50ml  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa <b>(MLE, SEL)</b> 400ml  Pierogi ruskie <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 6szt Śmietana <b>(MLE)</b> 50ml  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa <b>(MLE, SEL)</b> 200ml  Pierogi ruskie <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 4szt Śmietana <b>(MLE)</b> 50ml  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa <b>(MLE, SEL)</b> 400ml  Pierogi ruskie <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 6szt Śmietana <b>(MLE)</b> 50ml  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Maślanka 100 ml <b>(MLE)</b>			Gruszka 1szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Wędlina drobiowa <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 60g Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Wędlina drobiowa <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 60g Ogórek 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Wędlina drobiowa <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 60g Sałata liść  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Wędlina drobiowa <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 60g Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Wędlina drobiowa <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 40g Ogórek 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Wędlina drobiowa <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> 60g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2341 kcal B: 94,1g T: 63,4g NKT: 28,4g W: 333,4g C: 63,4g Bł: 34,6g Sód: 3908 mg	Energia: 2248 kcal B: 91,4g T: 66,5g NKT: 26,5g W: 301,6g C: 27,4g Bł: 38,8g Sód: 4229 mg	Energia: 2245 kcal B: 96g T: 61,4g NKT: 27,8g W: 315g C: 56,9g Bł: 28,2g Sód: 2371 mg	Energia: 2363 kcal B: 97,3g T: 64g NKT: 28,8g W: 340,7g C: 51,6g Bł: 24,3g Sód: 3407 mg	Energia: 1661 kcal B: 61,6g T: 51g NKT: 25,4g W: 227,5g C: 59,7g Bł: 26g Sód: 3103 mg	Energia: 2275 kcal B: 96,8g T: 62,4g NKT: 27,9g W: 313g C: 69,9g Bł: 38,8g Sód: 2338 mg

SOBOTA 20.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jaglane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> )  Chleb wieloziarnisty 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka farmerska 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Serek topiony 40g ( <b>MLE</b> )  Ogórek zielony 50g Papryka 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka farmerska 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Serek topiony 40g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 50g Papryka 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> )  Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka farmerska 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Serek topiony 40g ( <b>MLE</b> ) Sałata liść  Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> )  Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka farmerska 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Serek topiony 40g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 50g Papryka 50g  Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200ml ( <b>GLU, MLE</b> )  Chleb wieloziarnisty 70g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka farmerska 20g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Serek topiony 20g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 50g Papryka 50g  Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> )  Chleb wieloziarnisty 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Szynka farmerska 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Serek topiony 40g ( <b>MLE</b> ) Papryka 50g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta z białej fasoli 40g Rzodkiewka 50g		Jogurt naturalny 100ml ( <b>MLE</b> )		
<b>OBIAD</b>	Zupa żurek z jajkiem ( <b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b> ) 400ml  Wątróbka z cebulą 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta czerwona parzona 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek z jajkiem ( <b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b> ) 400ml  Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta czerwona parzona 150g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,	Zupa jarzynowa ( <b>MLE, SEL</b> ) 400ml  Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,	Zupa żurek z jajkiem ( <b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b> ) 400ml  Wątróbka z cebulą 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta czerwona parzona 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,	Zupa żurek z jajkiem ( <b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b> ) 200ml  Wątróbka z cebulą 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Kapusta czerwona parzona 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,	Zupa żurek z jajkiem ( <b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b> ) 400ml  Wątróbka z cebulą 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta czerwona parzona 150g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,
<b>PODWIECZOREK</b>		Jogurt naturalny 100ml ( <b>MLE</b> )			Galaretkę wiśniową 150 g	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ogonówka 60g ( <b>GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ogonówka 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 100g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ogonówka 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ogonówka 60g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ogonówka 40g ( <b>GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło 15g ( <b>MLE</b> ) Ogonówka 60g ( <b>GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) Pomidor 100g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2005 kcal B: 79,1g T: 79,3g NKT: 34,7g W: 231g C: 53g Bł: 32,1g Sód: 2754 mg	Energia: 1840 kcal B: 77g T: 85g NKT: 34,3g W: 176,4g C: 21,4g Bł: 33,6g Sód: 2993 mg	Energia: 1970 kcal B: 78,4g T: 67,4g NKT: 29,5g W: 249,6g C: 61,6g Bł: 35,3g Sód: 2442 mg	Energia: 2044 kcal B: 78,9g T: 78,4g NKT: 34,6g W: 247,7g C: 51g Bł: 23,8g Sód: 2791 mg	Energia: 1733 kcal B: 62,4g T: 69,2g NKT: 29,4g W: 205,8g C: 47,1g Bł: 26,2g Sód: 2037 mg	Energia: 2005 kcal B: 79,1g T: 79,3g NKT: 34,7g W: 231g C: 53g Bł: 32,1g Sód: 2754 mg

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa śląska na ciepło 1szt, musztarda 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa śląska na ciepło 1szt, musztarda 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Mandarynka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Ryż na mleku 300ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek wiejski 40g (MLE) Sałata liść Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa śląska na ciepło 1szt, musztarda 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa śląska na ciepło 1szt, musztarda 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 20g (MLE) Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa śląska na ciepło 1szt, musztarda 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Papryka 50g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Hummus 40g (SEZ) Ogórek 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Kotlet mielony 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Kotlet mielony pieczony 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Kotlet mielony pieczony 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Kotlet mielony 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 200ml Kotlet mielony 60g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Kotlet mielony 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Kefir 100 ml (MLE)			Mandarynka 2szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2165 kcal B: 87,3g T: 82,6g NKT: 33,7g W: 255g C: 51,9g Bł: 32,8g Sód: 2288 mg	Energia: 2137 kcal B: 89,5g T: 90,3g NKT: 33,1g W: 220,5g C: 18,7g Bł: 38,3g Sód: 2353 mg	Energia: 1938 kcal B: 77,2g T: 56g NKT: 24,8 W: 269g C: 56,3g Bł: 29,4g Sód: 2169 mg	Energia: 2233 kcal B: 91,3g T: 83,2g NKT: 34,4g W: 269g C: 55,8g Bł: 29g Sód: 2347 mg	Energia: 1644 kcal B: 67,7g T: 64,3g NKT: 27,6g W: 189g C: 45,5g Bł: 25,4g Sód: 1788 mg	Energia: 2062 kcal B: 88,2g T: 68g NKT: 31,3g W: 261g C: 57,4g Bł: 34g Sód: 2359 mg