

PONIEDZIAŁEK 22.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ser salami 40g (MLE)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ser salami 40g (MLE)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Rzodkiewka 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>Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pasta twarogowa (MLE)</p> <p>Liść sałaty</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>Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ser salami 40g (MLE)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Rzodkiewka 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>Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g</p> <p>Ser salami 20g (MLE)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Rzodkiewka 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>Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ser salami 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Pasta warzywna 40g</p> <p>Pomidor 50g</p>		<p>Jogurt naturalny 100ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Barszcz biały z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Surówka colesław (JAJ, GOR) 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Barszcz biały z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Surówka colesław (JAJ, GOR) 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml</p> <p>Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Kasza kuskus (GLU) 200g</p> <p>Warzywa na parze 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Barszcz biały z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Surówka colesław (JAJ, GOR) 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Barszcz biały z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 200ml</p> <p>Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 60g</p> <p>Kasza gryczana 100g</p> <p>Surówka colesław (JAJ, GOR) 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Barszcz biały z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Gulasz myśliwski (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Surówka colesław (JAJ, GOR) 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Jogurt naturalny 100ml (MLE)</p>			<p>Chrupki kukurydziane 40g</p>	
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет 40g (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 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2639 kcal</p> <p>B: 96,3g</p> <p>T: 104g</p> <p>NKT: 37,6g</p> <p>W: 312,8g</p> <p>C: 49,8g</p> <p>Bf: 39,7g</p> <p>Sód: 2996 mg</p>	<p>Energia: 2552 kcal</p> <p>B: 94,3g</p> <p>T: 110,4g</p> <p>NKT: 36,4g</p> <p>W: 274,5g</p> <p>C: 24,5g</p> <p>Bf: 41,9g</p> <p>Sód: 2573 mg</p>	<p>Energia: 2094 kcal</p> <p>B: 85,9g</p> <p>T: 71g</p> <p>NKT: 32,8g</p> <p>W: 259g</p> <p>C: 65,3g</p> <p>Bf: 37,4g</p> <p>Sód: 2677 mg</p>	<p>Energia: 2753 kcal</p> <p>B: 101g</p> <p>T: 105,5g</p> <p>NKT: 38,8g</p> <p>W: 337,6g</p> <p>C: 54,4g</p> <p>Bf: 32,3g</p> <p>Sód: 3097 mg</p>	<p>Energia: 1925 kcal</p> <p>B: 61,7g</p> <p>T: 85,4g</p> <p>NKT: 30,1g</p> <p>W: 218g</p> <p>C: 44g</p> <p>Bf: 29,9g</p> <p>Sód: 2165 mg</p>	<p>Energia: 2639 kcal</p> <p>B: 96,3g</p> <p>T: 104g</p> <p>NKT: 37,6g</p> <p>W: 312,8g</p> <p>C: 49,8g</p> <p>Bf: 39,7g</p> <p>Sód: 2996 mg</p>

WTOREK 23.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Twarożek kanapkowy (MLE) 40g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Twarożek kanapkowy (MLE) 40g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna b/c 250ml	Makaron na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Twarożek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 50 g Herbata czarna 250ml	Makaron na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Twarożek kanapkowy (MLE) 40g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna 250ml	Makaron na mleku 200ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Twarożek kanapkowy (MLE) 20g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna 250ml	Makaron na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Twarożek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 50 g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Pomidor 50g		Maślanka 100ml (MLE)		
OBIAD	Zupa koperkowa z makaronem (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem (MLE) 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew bez groszku 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem (MLE) 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (MLE, SEL) 200ml Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Marchewka z groszkiem (MLE) 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml (MLE)			Galaretkę wiśniową 150g	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szyńka drobiowa 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Sałata liść Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2184 kcal B: 85g T: 80,9g NKT: 33,1g W: 258g C: 62,6g Bł: 42,1g Sód: 2160 mg	Energia: 2062 kcal B: 79,2g T: 90,1g NKT: 32g W: 210,7g C: 29,6g Bł: 44,3g Sód: 2525 mg	Energia: 2036 kcal B: 85,1g T: 58,4g NKT: 25,6g W: 276g C: 62,7g Bł: 34,6g Sód: 2166 mg	Energia: 2085 kcal B: 88,6g T: 59,9g NKT: 26,1g W: 281g C: 62,7g Bł: 34,6g Sód: 2356 kcal	Energia: 1880 kcal B: 68,1g T: 69,5g NKT: 28,6g W: 227,7g C: 55,9g Bł: 36,1g Sód: 1749 mg	Energia: 2224 kcal B: 83,4g T: 85,8g NKT: 33,4g W: 259g C: 64,1g Bł: 41,1g Sód: 2183 mg

ŚRODA 24.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 60g Serek topiony (MLE) 40g Ogórek kiszony 50g Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 60g Serek topiony (MLE) 40g Ogórek kiszony 50g Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 60g Serek topiony (MLE) 40g Sałata liść</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 60g Serek topiony (MLE) 40g Ogórek kiszony 50g Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 20g Serek topiony (MLE) 30g Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 60g Serek topiony (MLE) 40g Papryka 50g Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g</p>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa kalafiorowa z natką pietruszki (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z natką pietruszki (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ryż brązowy 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z natką pietruszki (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z natką pietruszki (MLE, SEL) 200ml</p> <p>Pieczeń Rzymska 60g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 100g Surówka z czerwonej kapusty 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z natką pietruszki (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g (GLU,PSZ,JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>			<p>Gruszka 1 szt</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab Bednarza 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab Bednarza 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab Bednarza 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab Bednarza 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab Bednarza 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab Bednarza 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2004 kcal B: 75,8g T: 71,2g NKT: 33,3g W: 250,5g C: 64,8g Bł: 37,1g Sód: 3572 mg</p>	<p>Energia: 2315 kcal B: 79,1g T: 78,6g NKT: 32,5g W: 299g C: 30,1g Bł: 48,8g Sód: 3669 mg</p>	<p>Energia: 2114 kcal B: 85,3g T: 67,2 g NKT: 33,1g W: 277g C: 59,8g Bł: 35,2g Sód: 3066 mg</p>	<p>Energia: 2101 kcal B: 80,1g T: 71,5g NKT: 34g W: 274g C: 68,9g Bł: 29,9g Sód: 3892 mg</p>	<p>Energia: 1632 kcal B: 56,3g T: 60,9g NKT: 27,8g W: 202,5g C: 58,7g Bł: 31,2g Sód: 2751 mg</p>	<p>Energia: 2016 kcal B: 76,4g T: 71,4g NKT: 33,4g W: 254g C: 67,2g Bł: 37,6g Sód: 3091 mg</p>

CZWARTEK 25.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki śniadaniowe na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty (MLE) 40g Pomidor 50g Jabłko świeże 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty (MLE) 40g Pomidor 50g Jabłko świeże 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek wiejski (MLE) 40g Pomidor 50g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty (MLE) 40g Pomidor 50g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku 200ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ser żółty (MLE) 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser żółty (MLE) 40g Pomidor 50g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Kotlet schabowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Filet z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Filet z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Kotlet schabowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 200ml Kotlet schabowy (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Kotlet schabowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Jabłko pieczone 1szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 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 pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2211 kcal B: 99g T: 71,3g NKT: 32,7g W: 273,8g C: 76,8g Bł: 43,2g Sód: 3279 mg	Energia: 2055 kcal B: 96,1g T: 78,4g NKT: 31,2g W: 216,3g C: 37,7g Bł: 46g Sód: 2716 mg	Energia: 2066 kcal B: 89,2g T: 56,3g NKT: 27,5g W: 283g C: 73,7g Bł: 37,9g Sód: 2998 mg	Energia: 2265 kcal B: 99,4g T: 70,7g NKT: 32,7g W: 292g C: 77,3g Bł: 35,8g Sód: 3317 mg	Energia: 1750 kcal B: 66,8g T: 59,3g NKT: 26,2g W: 220,1g C: 66,7g Bł: 37,3g Sód: 2372 mg	Energia: 2169 kcal B: 99,7g T: 65,4g NKT: 33,8g W: 275,5g C: 78,5g Bł: 43,6g Sód: 3303 mg

PIĄTEK 26.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Pierś wędzona 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata czarna b/c 250ml Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Pierś wędzona 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Pierś wędzona 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Pierś wędzona 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 20g Pierś wędzona 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Pierś wędzona 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Maślanka 100ml (MLE)		
OBIAD	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 200ml Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml (MLE)			Biszkopty 3 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z liściem 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z liściem 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Liść sałaty Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z liściem 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z liściem 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z liściem 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z liściem 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1986 kcal B: 79,4g T: 67,5g NKT: 24,7g W: 252,2g C: 65,3g Bł: 36,1g Sód: 2089 mg	Energia: 2428 kcal B: 96,6g T: 80g NKT: 24,2g W: 307g C: 38,6g Bł: 47,6g Sód: 2369 mg	Energia: 2000 kcal B: 81,4g T: 62g NKT: 24,4g W: 269,8g C: 64,1g Bł: 29,7g Sód: 2113 mg	Energia: 2088 kcal B: 83,3g T: 68,4g NKT: 25,2g W: 275,9g C: 65,6g Bł: 28,7g Sód: 2317 mg	Energia: 1697 kcal B: 57,2g T: 62,3g NKT: 22,2g W: 215,2g C: 58,6g Bł: 30,4g Sód: 1465 mg	Energia: 2002 kcal B: 80g T: 67,8g NKT: 24,8g W: 254g C: 67,6g Bł: 37g Sód: 2090 mg

Sobota 27.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Mandarynka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek wiejski 40g (MLE) Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 20g (MLE) Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 50g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Serek wiejski 40g (MLE) Papryka 50g		Kefir 100ml (MLE)		
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL) 400ml Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL) 400ml Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL) 400ml Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL) 200ml Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100ml (MLE)			Mandarynka 2 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2093 kcal B: 79,8g T: 68g NKT: 27,1g W: 267g C: 62,1g Bł: 48g Sód: 1971 mg	Energia: 1812 kcal B: 77,7g T: 65,1g NKT: 25,5g W: 204,7g C: 32,7g Bł: 46,5g Sód: 2174 mg	Energia: 1983 kcal B: 86,2g T: 53,4g NKT: 26,5g W: 273g C: 59g Bł: 35,4g Sód: 2442 mg	Energia: 2192 kcal B: 83,6g T: 68,9g NKT: 27,8g W: 290,6g C: 66,6g Bł: 40,6g Sód: 2049 mg	Energia: 1612 kcal B: 61,2g T: 64,5g NKT: 25,7g W: 178,8g C: 34,4g Bł: 36,4g Sód: 1517 mg	Energia: 2050 kcal B: 80,5g T: 62,1g NKT: 28,2g W: 269,1g C: 63,8g Bł: 48,4g Sód: 1995 mg

Niedziela 28.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko na twardo (MLE, JAJ) 60g Twarożek bez warzyw (MLE) 40g Pomidor 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 40g Twarożek z warzywami (MLE) 20g Pomidor 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g</p>		<p>Jogurt naturalny 100ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZE, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZE, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Pieczony kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZE, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Pieczony kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZE, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZE, JAJ, SEL) 200ml</p> <p>Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Kalafior na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZE, JAJ, SEL) 400ml</p> <p>Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Jogurt naturalny 100ml (MLE)</p>			<p>Chrupki kukurydziane 40g</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 1964 kcal B: 89,8g T: 61,2g NKT: 28,6g W: 248g C: 55,3g Bł: 35,3g Sód: 3409 mg</p>	<p>Energia: 1822 kcal B: 88,9g T: 67,6g NKT: 28,2g W: 197g C: 21,6g Bł: 35,3g Sód: 3078 mg</p>	<p>Energia: 2022 kcal B: 87,9g T: 62,6g NKT: 26,9g W: 268g C: 58g Bł: 24,5g Sód: 2368 mg</p>	<p>Energia: 2078 kcal B: 94,5g T: 62,6g NKT: 29,8g W: 272g C: 59,9g Bł: 27,9g Sód: 3510 mg</p>	<p>Energia: 1687 kcal B: 69,5g T: 56g NKT: 26,1g W: 211,6g C: 48,1g Bł: 30,3g Sód: 2983 mg</p>	<p>Energia: 1973 kcal B: 90,2g T: 61,4g NKT: 2686 mg W: 249,5g C: 57,7g Bł: 35,5g Sód: 2686 mg</p>