

PONIEDZIAŁEK 29.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Filet miodowy 50g (GLU,PSZ,SOJ) Liść sałaty Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Filet miodowy 50g (GLU,PSZ,SOJ) Liść sałaty Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Filet miodowy 50g (GLU,PSZ,SOJ) Liść sałaty Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Filet miodowy 50g (GLU,PSZ,SOJ) Liść sałaty Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 20g Filet miodowy 20g (GLU,PSZ,SOJ) Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Filet miodowy 50g (GLU,PSZ,SOJ) Papryka 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Maślanka 100ml (MLE)		
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (MLE) 250g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml (MLE)			Jabłko 1 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1894 kcal B: 77,6g T: 49,3g NKT: 26,5g W: 263,8g C: 92,7g Bł: 39,7g Sód: 2602 mg	Energia: 1795 kcal B: 74,8g T: 54,9g NKT: 24,6g W: 227g C: 61,4g Bł: 39,1g Sód: 2554 mg	Energia: 1951 kcal B: 78,2g T: 48,8g NKT: 26,5g W: 282,6g C: 93,8g Bł: 32,7g Sód: 2638 mg	Energia: 1996 kcal B: 81,5g T: 50,2g NKT: 27g W: 287,5g C: 93,1g Bł: 32,3g Sód: 2830 mg	Energia: 1595 kcal B: 55,9g T: 42,4g NKT: W: 227,7g C: 81,9g Bł: 35,9g Sód: 1976 mg	Energia: 1909,5 kcal B: 78,2g T: 49,6g NKT: 26,5g W: 265g C: 95,2g Bł: 40,8g Sód: 2601 mg

WTOREK 30.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pasztet (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Papryka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pasztet (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Papryka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pasztet (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Salata 20g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pasztet (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Papryka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Pasztet (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Papryka 40g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pasztet (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Papryka 40g Mandarynka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Serek wiejski (MLE) 40g Rzodkiewka 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) 400ml Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZE, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) 400ml Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZE, JAJ) 80g Kasza gryczana 200g Bukiet warzyw na parze 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZE, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) 400ml Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZE, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) 200ml Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZE, JAJ) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Bukiet warzyw na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym (GLU, PSZE, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Mandarynka 2 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka eksportowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1987 kcal B: 79,1g T: 69,5g NKT: 31,4g W: 245,2g C: 60,2g Bt: 38,7g Sód: 3438 mg	Energia: 2227 kcal B: 96,1g T: 69,3g NKT: 29,7g W: 283g C: 27,4g Bt: 43,5g Sód: 3494 mg	Energia: 1925 kcal B: 81,4g T: 66,5g NKT: 30,3g W: 236,4g C: 58,7g Bt: 34,7g Sód: 2419 mg	Energia: 2055 kcal B: 83,1g T: 70,1g NKT: 32,1g W: 259,4g C: 64,1g Bt: 35g Sód: 3497 mg	Energia: 1614 kcal B: 59,8g T: 58,5g NKT: 27,3g W: 197g C: 60,1g Bt: 33,4g Sód: 2701 mg	Energia: 1912 kcal B: 81,8g T: 67,4g NKT: 30,3g W: 225,5g C: 66,1g Bt: 44g Sód: 2383 mg

Środa 31.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 30g Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 30g Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Owsianka na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 30g Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Owsianka na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE) Bułka weka100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 30g Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Owsianka na mleku 200ml (GLU, PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty (MLE) 20g Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Pomidor 30g Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)	Owsianka na mleku 300ml (GLU, PSZ,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 30g Papryka 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,MLE)
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta twarogowa (MLE) 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZE, MLE, SEL)400ml Pierogi ruskie (GLU, PSZE, MLE) 6szt Śmietana (MLE) 50ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZE, MLE, SEL)400ml Pierogi ruskie (GLU, PSZE, MLE) 6szt Śmietana (MLE) 50ml Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZE, MLE, SEL)400ml Pierogi ruskie (GLU, PSZE, MLE) 6szt Śmietana (MLE) 50ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZE, MLE, SEL)400ml Pierogi ruskie (GLU, PSZE, MLE) 6szt Śmietana (MLE) 50ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZE, MLE, SEL) 200ml Pierogi ruskie (GLU, PSZE, MLE) 4 szt Śmietana (MLE) 50ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZE, MLE, SEL)400ml Pierogi ruskie (GLU, PSZE, MLE) 6szt Śmietana (MLE) 50ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Galaretką truskawkowa 150g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Schab cygański 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2359 kcal B: 110,4g T: 69,5g NKT: 33g W: 304,4g C: 53,6g Bł: 38,1g Sód: 2407 mg	Energia: 2113 kcal B: 110,4g T: 65,3g NKT: 31,9g W: 252,8g C: 24g Bł: 35g Sód: 2502 mg	Energia: 2340 kcal B: 107,2g T: 61,6g NKT: 28,6g W: 234,9g C: 56g Bł: 30,3g Sód: 2102 mg	Energia: 2473 kcal B: 115g T: 70,9g NKT: 34,2g W: 329g C: 58,2g Bł: 30,7g Sód: 2508 mg	Energia: 1909 kcal B: 82,3g T: 54,5g NKT: 26,2g W: 258,9g C: 48,2g Bł: 29,9g Sód: 1694 mg	Energia: 2359 kcal B: 110,4g T: 69,5g NKT: 33g W: 304,4g C: 53,6g Bł: 38,1g Sód: 2407 mg

Czwartek 01.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZKRZEPWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor Rukola Kiełki rzodkiewki Gruszka 1 szt. Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor Rukola Kiełki rzodkiewki Gruszka 1 szt. Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Serek do smarowania 50g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor Sałata Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor Rukola Kiełki rzodkiewki Gruszka 1 szt. Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Pomidor Rukola Kiełki rzodkiewki Gruszka 1 szt. Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor Kiełki rzodkiewki Gruszka 1 szt. Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL) Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Surówka marchew z groszkiem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL) Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Surówka z tartej marchewki 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL) Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Surówka z tartej marchewki 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL) Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Surówka marchew z groszkiem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (MLE, SEL) Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Surówka marchew z groszkiem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL) Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 200g Surówka z tartej marchewki 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Galaretki wiśniowa 140g	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Rukola Ogórek zielony Sałata lodowa liście Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Rukola Ogórek zielony Sałata lodowa liście Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata lodowa liście Herbata czarna 250m	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Rukola Ogórek zielony Sałata lodowa liście Herbata czarna 250m	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Rukola Ogórek zielony Sałata lodowa liście Herbata czarna 250m	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Papryka 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2381 kcal B: 109g T: 72,3g NKT: 34,7g W: 351g C: 42,7 Bł: 45,5g Sód: 5546 mg	Energia: 2264 kcal B: 83g T: 82,2g NKT: 32,4g W: 318,8g C: 41,7g Bł: 34,8g Sód: 3606 mg	Energia: 2146 kcal B: 89,3g T: 81,1g NKT: 35,6g W: 270,8g C: 47,6g Bł: 23,2g Sód: 3282 mg	Energia: 2276 kcal B: 95,1g T: 82,3g NKT: 36g W: 298,2g C: 61,8g Bł: 28,5g Sód: 33,56	Energia: 1792 kcal B: 73,3g T: 55g NKT: 27,2g W: 265,8g C: 63,6g Bł: 27g Sód: 3514 kcal	Energia: 2199 kcal B: 90,5g T: 80,2g NKT: 35,2g W: 293,4g C: 56,2g Bł: 30,8g Sód: 3238mg

PIĄTEK 02.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony Kiełki buraka Rukola Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony Kiełki buraka Rukola Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek bez rzodkiewki 40g (JAJ, MLE) Sałata liść Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony Kiełki buraka Rukola Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek z rzodkiewką 20g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony Kiełki buraka Rukola Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 50g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g (JAJ, MLE) Papryka 50g Kiełki buraka Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL)400ml Gulasz warzywny w pomidorach Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL)400ml Gulasz warzywny w pomidorach Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa z warzyw korzeniowych (MLE, SEL)400ml Gulasz warzywny w pomidorach Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL)400ml Gulasz warzywny w pomidorach Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL) 200ml Gulasz warzywny w pomidorach Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka szwedzka 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa z warzyw korzeniowych (MLE, SEL)400ml Gulasz warzywny w pomidorach Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOR EK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Wędlina drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR,) Pomidor Kiełki buraka Roszponka Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Wędlina drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR,) Pomidor Kiełki buraka Roszponka Herbata czarna b/c250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Wędlina drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR,) Pomidor Kiełki buraka Roszponka Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Wędlina drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR,) Pomidor Kiełki buraka Roszponka Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Wędlina drobiowa 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR,) Pomidor Kiełki buraka Roszponka Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Wędlina drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR,) Pomidor Kiełki buraka Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2004 kcal B: 74,1g T: 83,5g NKT: 32,1g W: 259,1g C: 50,5g Bł: 33g Sód: 3479 mg	Energia: 2404 kcal B: 85,6g T: 96,3g NKT: 33,3g W: 330,6g C: 37g Bł: 44,5g Sód: 3689 mg	Energia: 2033 kcal B: 73,7g T: 78,6g NKT: 31,6g W: 265g C: 67g Bł: 29,7g Sód: 3177 mg	Energia: 2145 kcal B: 80,1g T: 90,2g NKT: 35,1g W: 263,8g C: 66,6g Bł: 28,4g Sód: 3641 mg	Energia: 1663 kcal B: 51,2g T: 68,1g NKT: 25,3g W: 227,8g C: 47,8g Bł: 25,4g Sód: 2787 mg	Energia: 2014 kcal B: 72,1g T: 75,7g NKT: 30,6g W: 279g C: 57,8g Bł: 36,5g Sód: 3067 mg

SOBOTA 03.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony Sałata Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony Sałata Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek do smarowania 50g (MLE) Sałata Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek kiszony Sałata Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 20g (MLE) Ogórek kiszony Sałata Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтетowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Papryka czerwona 40g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa kalafiorowa z koperkiem z natką pietruszki i ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU,PSZ,JAJ,SEL) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem z natką pietruszki i ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU,PSZ,JAJ,SEL) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówki z marchwi i jabłka 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa krem z dyni 400ml (dynia,marchew, pietruszka ziemniak) (MLE) Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU,PSZ,JAJ,SEL) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchewka bez groszku 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem z natką pietruszki i ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU,PSZ,JAJ,SEL) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem z natką pietruszki i ziemniakami (MLE, SEL) 200ml Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU,PSZ,JAJ,SEL) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Marchewka z groszkiem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa krem z dyni 400ml (dynia,marchew, pietruszka ziemniak) (MLE) Kotlety siekane drobiowe z warzywami (GLU,PSZ,JAJ,SEL) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówki z marchwi i jabłka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Jabłko 1 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Kalarepa Rzodkiewka Roszponka Pomidorek koktajlowy Kiełki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Kalarepa Rzodkiewka Roszponka Pomidorek koktajlowy Kiełki rzodkiewki Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Roszponka Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Kalarepa Rzodkiewka Roszponka Pomidorek koktajlowy Kiełki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Kalarepa Rzodkiewka Roszponka Pomidorek koktajlowy Kiełki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Pomidorek koktajlowy Kiełki rzodkiewki Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2029 kcal B: 81,3g T: 78,2g NKT: 336,4g W: 268,4g C: 58,2g Bł: 30g Sód: 3918 mg	Energia: 2217 kcal B: 78,4g T: 95,5g NKT: 36,6g W: 280,4g C: 33,3g Bł: 31,9g Sód: 3593 mg	Energia: 2139 kcal B: 73,3g T: 91,2g NKT: 37g W: 272g C: 72,3g Bł: 27,8g Sód: 2748 mg	Energia: 2059 kcal B: 82,8g T: 78,7g NKT: 37,2g W: 272g C: 62,8g Bł: 30g Sód: 3935mg	Energia: 1658 kcal B: 54,4g T: 71,7g NKT: 29,6g W: 213g C: 61,5g Bł: 25,3g Sód: 2658 mg	Energia: 2093 kcal B: 76,5g T: 92,7g NKT: 37,5g W: 253g C: 53,2g Bł: 28g Sód: 3198 mg

NIEDZIELA 04.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPÓWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 60g (MLE, JAJ) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Roszponka 15g Pomidor koktajlowy Jabłko 1 szt. Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 60g (MLE, JAJ) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Roszponka 15g Pomidor koktajlowy Jabłko 1 szt. Herbata czarna b/c 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajko na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy 40g (MLE) Roszponka 15g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 60g (MLE, JAJ) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Roszponka 15g Pomidor koktajlowy Jabłko 1 szt. Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 200ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 40g (MLE, JAJ) Ser salami 20g (MLE) Ogórek zielony 50g Roszponka 15g Pomidor koktajlowy Jabłko 1 szt. Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 60g (MLE, JAJ) Ser salami 40g (MLE) Pomidor koktajlowy Jabłko 1 szt. Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Pomidor 50g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 60g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z delikatnym sosem koperkowy (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza kuskus 200g Bukiet warzyw na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 60g Kasza gryczana 100g Surówka Colesław 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Bukiet warzyw na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Maślanka 100 ml (MLE)	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rukola 30g Ogórek zielony 15g Sałata liść 2szt Kiełki słonecznika 15g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rukola 30g Ogórek zielony 15g Sałata liść 2szt Kiełki słonecznika 15g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata liść 2szt Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Rukola 30g Ogórek zielony 15g Sałata liść 2szt Kiełki słonecznika 15g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 20g (MLE) Rukola 30g Ogórek zielony 15g Sałata liść 2szt Kiełki słonecznika 15g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Kiełki słonecznika 15g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2506 kcal B: 110,5g T: 114g NKT: 52g W: 276g C: 51g Bł: 31,4g Sód: 2928 mg	Energia: 2613 kcal B: 115g T: 108g NKT: 44,9g W: 316g C: 40,7g Bł: 38,6g Sód: 3241 mg	Energia: 2385 kcal B: 97,6g T: 75,1g NKT: 34g W: 333g C: 67,5g Bł: 30,8g Sód: 2705 mg	Energia: 2583 kcal B: 115g T: 116,5g NKT: 52,8g W: 281g C: 56,6g Bł: 29g Sód: 3046 mg	Energia: 1887 kcal B: 73,5g T: 90,1g NKT: 39,3g W: 208g C: 42,5g Bł: 23,1g Sód: 2136 mg	Energia: 2222 kcal B: 97g T: 94,8g NKT: 45,9g W: 258g C: 37,6g Bł: 31,1g Sód: 2528 mg