

PONIEDZIAŁEK 5.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Filet mielony (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Papryka 40g</p> <p>Roszponka</p> <p>Salata liść</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Filet mielony (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Papryka 40g</p> <p>Roszponka</p> <p>Salata liść</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 mielony (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Twarożek bez szczypiorku 40g (MLE)</p> <p>Roszponka</p> <p>Salata liść</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 mielony (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Papryka 40g</p> <p>Roszponka</p> <p>Salata liść</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 mielony (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 20g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Papryka 40g</p> <p>Roszponka</p> <p>Salata liść</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 mielony (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Papryka 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Hummus (SEZ) 40g</p> <p>Pomidor 50g</p>		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Karczek w sosie śmietanowo - musztardowym (MLE, GOR) 80g</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 200g</p> <p>Szwedzka 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Kurczak na parze z sosem koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 200g</p> <p>Szwedzka 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa warzywna (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Kurczak na parze z sosem koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 200g</p> <p>Buraczki na ciepło 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Karczek w sosie śmietanowo -musztardowym (MLE, GOR) 80g</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 200g</p> <p>Szwedzka 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 200ml</p> <p>Karczek w sosie śmietanowo -musztardowym (MLE, GOR) 60g</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 100g</p> <p>Szwedzka 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa warzywna (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Karczek w sosie śmietanowo -musztardowym (MLE, GOR) 80g</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 200g</p> <p>Buraczki na ciepło 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>			<p>Gruszka 1 szt</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa</p> <p>Rukola</p> <p>Roszponka</p> <p>Pomidor</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa</p> <p>Rukola</p> <p>Roszponka</p> <p>Pomidor</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Roszponka</p> <p>Pomidor</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa</p> <p>Rukola</p> <p>Roszponka</p> <p>Pomidor</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa</p> <p>Rukola</p> <p>Roszponka</p> <p>Pomidor</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Kalarepa</p> <p>Rukola</p> <p>Roszponka</p> <p>Pomidor</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2303 kcal</p> <p>B: 93g</p> <p>T: 86,1g</p> <p>NKT: 41,5g</p> <p>W: 308g</p> <p>C: 53,3g</p> <p>Bł: 38,7g</p> <p>Sód: 3485 mg</p>	<p>Energia: 2254 kcal</p> <p>B: 94,9g</p> <p>T: 88,3g</p> <p>NKT: 41,3g</p> <p>W: 292g</p> <p>C: 25,8g</p> <p>Bł: 42,8g</p> <p>Sód: 3986 mg</p>	<p>Energia: 2229 kcal</p> <p>B: 87,6g</p> <p>T: 76,3g</p> <p>NKT: 39,3g</p> <p>W: 312,7g</p> <p>C: 65,1g</p> <p>Bł: 39,6g</p> <p>Sód: 2853 kcal</p>	<p>Energia: 2412 kcal</p> <p>B: 97,8g</p> <p>T: 91,1g</p> <p>NKT: 44,1g</p> <p>W: 314,6g</p> <p>C: 65,4g</p> <p>Bł: 37,2g</p> <p>Sód: 3591 mg</p>	<p>Energia: 1903 kcal</p> <p>B: 64,2g</p> <p>T: 79,3g</p> <p>NKT: 38,9g</p> <p>W: 250,9g</p> <p>C: 59,7g</p> <p>Bł: 32,7g</p> <p>Sód: 2621 mg</p>	<p>Energia: 2212 kcal</p> <p>B: 87,2g</p> <p>T: 74,7g</p> <p>NKT: 38,8g</p> <p>W: 317,9g</p> <p>C: 62,6g</p> <p>Bł: 44,8g</p> <p>Sód: 2812 mg</p>

WTOREK 06.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek kiszony Sałata Rukola Kielki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek kiszony Sałata Rukola Kielki rzodkiewki Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 50g Sałata Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek kiszony Sałata Rukola Kielki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ogórek kiszony Sałata Rukola Kielki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 50g Kielki rzodkiewki Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski lekki 50g (MLE) Pomidor 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa żurek (GLU, JAJ, SEL) 400ml Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 60g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek (GLU, JAJ, SEL) 400ml Pieczony kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka,) (GLU,MLE, SEL) Pieczony kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 60g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek (GLU, JAJ, SEL) 400ml Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 60g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek (GLU, JAJ, SEL) 200ml Pieczony kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Marchew na ciepło 60g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa żurek (GLU, JAJ, SEL) 400ml Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 60g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Galaretka truskawkowa 140g	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Ogórek zielony Rukola Sałata liść 2szt Kielki słonecznika Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Ogórek zielony Rukola Sałata liść 2szt Kielki słonecznika Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Sałata liść 2szt Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Ogórek zielony Rukola Sałata liść 2szt Kielki słonecznika Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Ogórek zielony Rukola Sałata liść 2szt Kielki słonecznika Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Kielki słonecznika Herbata czarna 250ml

Podsumowanie	Energia: 2508 kcal B: 89,3g T: 102,7g NKT: 45,6g W: 327g C: 57,8g Bł: 38,4g Sód: 4260 mg	Energia: 2413 kcal B: 91,4g T: 101,5g NKT: 44,1g W: 303g C: 30,3g Bł: 37,7g Sód: 3735 mg	Energia: 2284 kcal B: 73,4g T: 104,5g NKT: 46g W: 272,1g C: 72,6g Bł: 25,7g Sód: 3697 mg	Energia: 2526 kcal B: 93,2g T: 107,6g NKT: 47,6g W: 304,2g C: 52g Bł: 30,8g Sód: 3972 mg	Energia: 1754 kcal B: 63,7g T: 68,8g NKT: 26,4g W: 235,4g C: 50,2g Bł: 26,9g Sód: 3154 mg	Energia: 2485 kcal B: 87,4g T: 102,3g NKT: 45,4g W: 323g C: 56,7g Bł: 37,4g Sód: 3831 mg
---------------------	---	---	---	---	--	---

ŚRODA 07.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
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 Rukola Pomidor Sałata liść Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Jajecznicza 60g (MLE, JAJ) Ser salami 40g (MLE) Ogórek zielony Rukola Pomidor Sałata liść 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) Serek do smarowania 40g (MLE) Pomidor Sałata liść 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 Rukola Pomidor Sałata liść 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 Rukola Pomidor Sałata liść 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 Rzodkiewka 40g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Rzodkiewka 40g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa rosół z lanymi kluskami (GLU, JAJ, SEL) 400ml Makaron spaghetti w sosie bolońskim (GLU, PSZ) 250ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 400ml Makaron pełnoziarnisty spaghetti w sosie bolońskim (GLU, PSZ) 250ml Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z lanymi kluskami (GLU, JAJ, SEL) 400ml Makaron spaghetti w sosie bolońskim (GLU, PSZ) 250ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z lanymi kluskami (GLU, JAJ, SEL) 400ml Makaron spaghetti w sosie bolońskim (GLU, PSZ) 250ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z lanymi kluskami (GLU, JAJ, SEL) 200ml Makaron spaghetti w sosie bolońskim (GLU, PSZ) 250ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z lanymi kluskami (GLU, JAJ, SEL) 400ml Makaron spaghetti w sosie bolońskim (GLU, PSZ) 250ml 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) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Kiełki rzodkiewki Rukola	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Kiełki rzodkiewki Rukola	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata lodowa	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Kiełki rzodkiewki Rukola	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Kiełki rzodkiewki Rukola	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Kiełki rzodkiewki Rukola

	Rukola Sałata lodowa Herbata czarna 250ml	Sałata lodowa Herbata czarna b/c 250ml	Herbata czarna 250ml	Sałata lodowa Herbata czarna 250ml	Sałata lodowa Herbata czarna 250ml	Sałata lodowa Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2531 kcal B: 95,5g T: 110g NKT: 53,5g W: 304g C: 68,9g Bł: 26,6g Sód: 2779 mg	Energia: 2541 kcal B: 102,4g T: 109g NKT: 49,1g W: 312g C: 38,2g Bł: 39,7g Sód: 3116 mg	Energia: 2374 kcal B: 86,9g T: 100g NKT: 51,2g W: 282g C: 64,5g Bł: 16,6g Sód: 2976 mg	Energia: 2648 kcal B: 101,4g T: 114g NKT: 54,6g W: 309g C: 80,3g Bł: 22g Sód: 2955 mg	Energia: 1905 kcal B: 75,3g T: 75,3g NKT: 32,7g W: 242,5g C: 60,4g Bł: 21g Sód: 2165 mg	Energia: 2531 kcal B: 95,5g T: 110g NKT: 53,5g W: 304g C: 68,9g Bł: 26,6g Sód: 2779 mg

CZWARTEK 08.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,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>Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Salata</p> <p>Pomidorki koktajlowe</p> <p>Rukola</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Salata</p> <p>Pomidorki koktajlowe</p> <p>Rukola</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Salata</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Salata</p> <p>Pomidorki koktajlowe</p> <p>Rukola</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka gotowana (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g</p> <p>Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Salata</p> <p>Pomidorki koktajlowe</p> <p>Rukola</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>Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pomidorki koktajlowe</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p>		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka,) (GLU,MLE, SEL)</p> <p>Naleśniki z twarogiem i polewą owocową 2szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka,) (GLU,MLE, SEL)</p> <p>Kurczak na parze 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Mizera (MLE) 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka,) (GLU,MLE, SEL)</p> <p>Naleśniki z twarogiem i polewą owocową 2szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka,) (GLU,MLE, SEL)</p> <p>Naleśniki z twarogiem i polewą owocową 2szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 200 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka,) (GLU,MLE, SEL)</p> <p>Naleśniki z twarogiem i polewą owocową 2szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (ok.100g grysik, seler, pietruszka, marchewka,) (GLU,MLE, SEL)</p> <p>Naleśniki z twarogiem i polewą owocową 2szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>			<p>Mandarynka 2 szt</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Roszonka</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Roszonka</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Roszonka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Roszonka</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z warzywami 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Roszonka</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2491 kcal</p> <p>B: 91,6g</p> <p>T: 119g</p> <p>NKT: 63,7g</p> <p>W: 280g</p> <p>C: 63,9g</p> <p>Bł: 25,5g</p> <p>Sód: 4275 mg</p>	<p>Energia: 2540 kcal</p> <p>B: 94g</p> <p>T: 121g</p> <p>NKT: 60,2g</p> <p>W: 295g</p> <p>C: 23,5g</p> <p>Bł: 40,1g</p> <p>Sód: 3445 mg</p>	<p>Energia: 2551 kcal</p> <p>B: 91,8g</p> <p>T: 122g</p> <p>NKT: 64,5g</p> <p>W: 277g</p> <p>C: 74,4g</p> <p>Bł: 19,7g</p> <p>Sód: 3958 mg</p>	<p>Energia: 2627 kcal</p> <p>B: 97g</p> <p>T: 125,8g</p> <p>NKT: 66,7g</p> <p>W: 284g</p> <p>C: 79,6g</p> <p>Bł: 20,6g</p> <p>Sód: 4432 mg</p>	<p>Energia: 1904 kcal</p> <p>B: 75,6g</p> <p>T: 65,2g</p> <p>NKT: 31,2g</p> <p>W: 267g</p> <p>C: 58,8g</p> <p>Bł: 24,7g</p> <p>Sód: 3398 mg</p>	<p>Energia: 2474 kcal</p> <p>B: 89,9g</p> <p>T: 119g</p> <p>NKT: 63,5g</p> <p>W: 278g</p> <p>C: 63,1g</p> <p>Bł: 24,6g</p> <p>Sód: 3843 mg</p>

PIĄTEK 09.02.2024

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,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 Rukola Pomidor Kiełki rzodkiewki 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 Rukola Pomidor Kiełki rzodkiewki Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 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 Pomidor 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 Rukola Pomidor Kiełki rzodkiewki 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 Rukola Pomidor Kiełki rzodkiewki Jabłko 1 szt 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 Papryka 40g Pomidor Kiełki rzodkiewki Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta twarogowa 40g Papryka 40g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa szczawiowa (MLE, SEL) 400ml Ryba panierowana (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa szczawiowa (MLE, SEL) 400ml Ryba pieczona (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Ryba pieczona (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa szczawiowa (MLE, SEL) 400ml Ryba panierowana (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa szczawiowa (MLE, SEL) 200ml Ryba panierowana (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 60g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Ryba panierowana (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Kisiel 150g	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Rukola Kiełki buraka Ogórek zielony Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Rukola Kiełki buraka Ogórek zielony Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Rukola Kiełki buraka Ogórek zielony Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Rukola Kiełki buraka Ogórek zielony Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Kiełki buraka Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2448 kcal B: 82,4g T: 124g	Energia: 2412 kcal B: 90,4g T: 124,9g	Energia: 2492 kcal B: 83,6g T: 112g	Energia: 2581 kcal B: 89,1g T: 129g	Energia: 1722 kcal B: 65g T: 72,5g	Energia: 2423 kcal B: 81,9g T: 109,6g

NKT: 56,6g W: 273g C: 65,4g Bł: 31,3g Sód: 3835 mg	NKT: 56,2g W: 257g C: 37,9g Bł: 33,6g Sód: 4198 mg	NKT: 55g W: 297g C: 88,7g Bł: 30,1g Sód: 3324 mg	NKT: 58,7g W: 278g C: 81,2g Bł: 26,9g Sód: 3995 mg	NKT: 24,3g W: 221g C: 59,2g Bł: 26,4g Sód: 2945 mg	NKT: 54,1g W: 299g C: 78,5g Bł: 35,4g Sód: 3214 mg
--	--	--	--	--	--

SOBOTA 10.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU,MLE))</p> <p>Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty (MLE) 40g Połędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Liść sałaty Rukola Pomidorki koktajlowe</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty (MLE) 40g Połędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Liść sałaty Rukola Pomidorki koktajlowe</p> <p>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) Serek kanapkowy do smarowania (MLE) 40g Połędwica 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) Ser żółty (MLE) 40g Połędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Liść sałaty Rukola Pomidorki koktajlowe</p> <p>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) Ser żółty (MLE) 20g Połędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Liść sałaty Rukola Pomidorki koktajlowe</p> <p>Mandarynka 1 szt</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) Ser żółty (MLE) 40g Połędwica sopocka (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Papryka 40g Pomidorki koktajlowe</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,PSZ, MLE) 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 40g</p>		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki purre 200g Surówka z buraczków 60g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków 60g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Delikatny krem z marchewki (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki purre 200g Surówka z buraczków 60g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki purre 200g Surówka z buraczków 60g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 200ml</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 60g Ziemniaki purre 100g Surówka z buraczków 60g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Delikatny krem z marchewki (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki purre 200g Surówka z buraczków 60g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>			<p>Chrupki kukurydziane 40g</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytny 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Ogórek zielony Rukola Sałata liść Kielki brokuła</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 Ogórek zielony Rukola Sałata liść Kielki brokuła</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 Sałata liść</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 Ogórek zielony Rukola Sałata liść Kielki brokuła</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytny 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Ogórek zielony Rukola Sałata liść Kielki brokuła</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytny 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka z warzywami 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Kielki brokuła</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>

Podsumowanie	Energia: 2456 kcal B: 87,5g T: 121g NKT: 66,4g W: 275g C: 56,5g Bf: 32g Sód: 4306 mg	Energia: 2647 kcal B: 99g T: 126g NKT: 64,7g W: 305,7g C: 26,7g Bf: 42,2g Sód: 4023 mg	Energia: 2363 kcal B: 77,6g T: 114g NKT: 62,3g W: 268g C: 71g Bf: 27,3g Sód: 3800 mg	Energia: 2493 kcal B: 90,9g T: 121g NKT: 66,7g W: 280g C: 56,5g Bf: 32g Sód: 4366 mg :	Energia: 1620 kcal B: 61,6g T: 60,8g NKT: 29,5g W: 223g C: 50,5g Bf: 26,9g Sód: 3191 mg	Energia: 2462 kcal B: 84,6g T: 121g NKT: 65,2g W: 280g C: 59,8g Bf: 34,3g Sód: 3661 mg
---------------------	---	---	---	---	--	---

NIEDZIELA 11.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek kiszony Sałata lodowa 2 liście Rukola Kiełki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek kiszony Sałata lodowa 2 liście Rukola Kiełki rzodkiewki Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Sałata lodowa 2 liście Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek kiszony Sałata lodowa 2 liście Rukola Kiełki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 20g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 20g (MLE) Ogórek kiszony Sałata lodowa 2 liście Rukola Kiełki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR,MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Papryka czerwona 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy a 40g Papryka 40g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Kotlet mielony (GLU,PSZ,JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Kotlet mielony pieczony (GLU,PSZ,JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Kotlet mielony pieczony (GLU,PSZ,JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Kotlet mielony (GLU,PSZ,JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 200ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Kotlet mielony pieczony (GLU,PSZ,JAJ) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, makaron) 400ml (GLU,PSZ,JAJ,SEL) Kotlet mielony (GLU,PSZ,JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Gruszka 1 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR)

	PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek zielony Pomidor koktajlowy Kiełki słonecznika Rukola Sałata masłowa liść Herbata czarna 250ml	Ogórek zielony Pomidor koktajlowy Kiełki słonecznika Rukola Sałata masłowa liść Herbata czarna b/c 250ml	Sałata masłowa liść Herbata czarna 250ml	Ogórek zielony Pomidor koktajlowy Kiełki słonecznika Rukola Sałata masłowa liść Herbata czarna 250ml	Ogórek zielony Pomidor koktajlowy Kiełki słonecznika Rukola Sałata masłowa liść Herbata czarna 250ml	Ogórek zielony Pomidor koktajlowy Kiełki słonecznika Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2622 kcal B: 78,9g T: 142g NKT: 70,9g W: 272g C: 52,6g Bł: 26,3g Sód: 3798 mg	Energia: 2628 kcal B: 82,6g T: 146g NKT: 70,9g W: 264g C: 26,3g Bł: 30,6g Sód: 4149 mg	Energia: 2712 kcal B: 85,3g T: 136g NKT: 71g W: 289g C: 3360 g Bł: 26g Sód: 3360 mg	Energia: 2752 kcal B: 84g T: 149g NKT: 74g W: 275g C: 67,6g Bł: 21g Sód: 3954 mg	Energia: 1726 kcal B: 57,2g T: 74,6g NKT: 31g W: 218g C: 45,7g Bł: 20,7g Sód: 2700 mg	Energia: 2632 kcal B: 82,8g T: 133g NKT: 7,1g W: 289,7g C: 46,1g Bł: 30,6g Sód: 3244 mg