

PONIEDZIAŁEK 19.02.2024

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) Twarożek kanapkowy (MLE) 60g Schab benedykta (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ogórek zielony Roszponka Kiełki słonecznika Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Twarożek kanapkowy (MLE) 60g Schab benedykta (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ogórek zielony Roszponka Kiełki słonecznika Gruszka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Twarożek kanapkowy (MLE) 60g Schab benedykta (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Roszponka Pomidor 50g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Twarożek kanapkowy (MLE) 60g Schab benedykta (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ogórek zielony Roszponka Kiełki słonecznika Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 200ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Twarożek kanapkowy (MLE) 20g Schab benedykta (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ogórek zielony Roszponka Kiełki słonecznika Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Zacierka na mleku 300ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Twarożek kanapkowy (MLE) 60g Schab benedykta (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 50g Kiełki słonecznika Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Pomidor 50g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml Makaron z pieczarkami i z kurczakiem (GLU, PSZ, MLE) 250g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml Makaron pełnoziarnisty z pieczarkami i z kurczakiem (GLU, PSZ, MLE) 250g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Makaron z pieczarkami i z kurczakiem (GLU, PSZ, MLE) 250g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 400ml Makaron z pieczarkami i z kurczakiem (GLU, PSZ, MLE) 250g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa (MLE, SEL) 200ml Makaron z pieczarkami i z kurczakiem (GLU, PSZ, MLE) 250g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Makaron z pieczarkami i z kurczakiem (GLU, PSZ, MLE) 250g Surówka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Galaretkę wiśniowa 140g	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek Sałata lodowa liście Pomidor Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek Sałata lodowa liście Pomidor Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Sałata lodowa liście Pomidor Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Ogórek Sałata lodowa liście Pomidor Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ogórek Sałata lodowa liście Pomidor Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2429 kcal B: 76,2g T: 122,7 NKT: 67,6g W: 275,8g C: 59,7g Bł: 26,3g Sól: 9,45g	Energia: 2409 kcal B: 80,7g T: 1156,3g NKT: 60,5g W: 284,7g C: 29,1g Bł: 33,9g Sól: 10,21g	Energia: 2435 kcal B: 73,4g T: 124,4g NKT: 66,9g W: 272g C: 69,3g Bł: 25,7g Sól: 7,88g	Energia: 2501 kcal B: 80,2g T: 124,7g NKT: 68,4g W: 280g C: 66,3g Bł: 24,4g Sól: 9,74g	Energia: 1873 kcal B: 60,8g T: 70,3g NKT: 35,3g W: 264,9g C: 84g Bł: 23g Sól: 7,2g	Energia: 2398 kcal B: 72,2g T: 122,8g NKT: 66,4g W: 273,1g C: 64,3g Bł: 28,2g Sól: 7,74g

WTOREK 20.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU, MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka farmerska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Ogórek zielony Papryka Roszponka Kielki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka farmerska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Ogórek zielony Papryka Roszponka Kielki rzodkiewki Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka farmerska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Roszponka Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU, MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka farmerska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Ogórek zielony Papryka Roszponka Kielki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200ml (GLU, MLE) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka farmerska 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 20g (MLE) Ogórek zielony Papryka Roszponka Kielki rzodkiewki Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU, MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka farmerska 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek topiony 40g (MLE) Papryka Kielki rzodkiewki Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Pomidor 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki i ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Kotlet schabowy w chrupiącej panierce (GLU, PSZ, JAJ) 120g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki i ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Kotlet drobiowy pieczony 80g Kasza gryczana 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa marchewkowa (MLE, SEL) 400ml Kotlet drobiowy pieczony 80g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na parze 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki i ziemniakami 400ml Kotlet schabowy w chrupiącej panierce (GLU, PSZ, JAJ) 120g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki i ziemniakami (MLE, SEL) 200ml Kotlet drobiowy pieczony 60g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki i ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Kotlet schabowy w chrupiącej panierce (GLU, PSZ, JAJ) 120g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na parze 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata liść Szpinak liście Kielki słonecznika Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata liść Szpinak liście Kielki słonecznika Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata liść Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata liść Szpinak liście Kielki słonecznika Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 64g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata liść Szpinak liście Kielki słonecznika Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Kielki słonecznika Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2422 kcal B: 78,9g T: 131g NKT: 65,4g W: 252,8g C: 52,6g Bf: 28,2g Sól: 8,64g	Energia: 2562 kcal B: 90g T: 134,6g NKT: 65,8g W: 273g C: 23,5g Bf: 38,1g Sól: 9,86g	Energia: 2546 kcal B: 85g T: 127g NKT: 65,3g W: 273g C: 56,3g Bf: 27,5g Sól: 8,12g	Energia: 2563 kcal B: 84,9g T: 137,6g NKT: 68,5g W: 257g C: 68,7g Bf: 23,6g Sól: 9g	Energia: 1934 kcal B: 65,4g T: 98,1g NKT: 45g W: 215g C: 46g Bf: 24,6g Sól: 7g	Energia: 2455 kcal B: 84,7g T: 122g NKT: 64,6g W: 273,5g C: 47,6g Bf: 33,8g Sól: 3335 mg

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kielbasa śląska na ciepło 1szt, musztarda 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor koktajlowy Rukola Sałata lodowa 2 szt. Ogórek zielony Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kielbasa śląska na ciepło 1szt, musztarda 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor koktajlowy Rukola Sałata lodowa 2 szt. Ogórek zielony Mandarynka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Ryż na mleku 300ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek wiejski lekki 40g (MLE) Sałata lodowa 2 szt. Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kielbasa śląska na ciepło 1szt, musztarda 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor koktajlowy Rukola Sałata lodowa 2 szt. Ogórek zielony Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Serek wiejski lekki 20g (MLE) Pomidor koktajlowy Rukola Sałata lodowa 2 szt. Ogórek zielony Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Kielbasa śląska na ciepło 1szt, musztarda 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor koktajlowy Papryka 40g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 40g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa koperkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU, PSZ, JAJ) 400ml Makaron z białym serem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU, PSZ, JAJ) 400ml Makaron pełnoziarnisty z białym serem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU, PSZ, JAJ) 400ml Makaron z białym serem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU, PSZ, JAJ) 400ml Makaron z białym serem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU, PSZ, JAJ) 200ml Makaron z białym serem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU, PSZ, JAJ) 400ml Makaron z białym serem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Kisiel 140g	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Roszponka Ogórek zielony Sałata masłowa liść Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Roszponka Ogórek zielony Sałata masłowa liść Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Roszponka Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Roszponka Ogórek zielony Sałata masłowa liść Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Roszponka Ogórek zielony Sałata masłowa liść Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2109 kcal B: 76,9g T: 97,5g NKT: 53,8g W: 244,5g C: 45g Bf: 18,3g Sól: 7,24g	Energia: 2239 kcal B: 83,1g T: 103,5g NKT: 53g W: 269g C: 41g Bf: 32,2g Sól: 8,13g	Energia: 2226 kcal B: 80,7g T: 100,9g NKT: 54,7g W: 252g C: 56,7g Bf: 14g Sól: 7,53g	Energia: 2277 kcal B: 84g T: 102g NKT: 55,9g W: 256g C: 61,4g Bf: 14g Sól: 7,62g	Energia: 1640 kcal B: 54,9g T: 43,5g NKT: 20,6g W: 2661 g C: 46,1g Bf: 19,8g Sól: 4,39g	Energia: 2109 kcal B: 76,9g T: 97,5g NKT: 53,8g W: 244,5g C: 45g Bf: 18,3g Sól: 7,24g

CZWARTEK 22.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser salami 40g (MLE) Liść sałaty Rzodkiewka Rozsponka Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser salami 40g (MLE) Liść sałaty Rzodkiewka Rozsponka Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek wiejski lekki 40g (MLE) Liść sałaty Rozsponka Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser salami 40g (MLE) Liść sałaty Rzodkiewka Rozsponka Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ser salami 20g (MLE) Liść sałaty Rzodkiewka Rozsponka Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Ser salami 40g (MLE) Rzodkiewka Papryka 40g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 40g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane z kurczaka z warzywami 80g (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem na ciepło 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane z kurczaka z warzywami 80g (GLU, PSZ, JAJ) Kasza gryczana 200g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane z kurczaka z warzywami 80g (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane z kurczaka z warzywami 80g (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem na ciepło 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (MLE, SEL) 200ml Kotlety siekane z kurczaka z warzywami 60g (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki 100g Marchewka z groszkiem na ciepło 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml Kotlety siekane z kurczaka z warzywami 80g (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Gruszka 1 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Kiełki buraka Sałata liście Ogórek kiszony Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Kiełki buraka Sałata liście Ogórek kiszony Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata liście Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Kiełki buraka Sałata liście Ogórek kiszony Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Kiełki buraka Sałata liście Ogórek kiszony Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Paszтет 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Rzodkiewka Kiełki buraka Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2492 kcal B: 82,9g T: 131,6g NKT: 70,1g W: 269,5g C: 42,9g Bf: 33,3g Sól: 11,6g	Energia: 2741 kcal B: 90,8g T: 146g NKT: 69,2g W: 294,1g C: 24,4g Bf: 38,2g Sól: 10,34g	Energia: 2561 kcal B: 73,6g T: 141,2g NKT: 65,7g W: 262,8g C: 69,2g Bf: 26,6g Sól: 8,34g	Energia: 2531 kcal B: 86,8g T: 132,2g NKT: 40,7g W: 275,1g C: 42,9g Bf: 33,3g Sól: 11,82g	Energia: 1562 kcal B: 55,4g T: 61,9g NKT: 29,8g W: 216g C: 36,6g Bf: 27,7g Sól: 6,47g	Energia: 2598 kcal B: 76,6g T: 148,5g NKT: 71,4g W: 261g C: 57,3g Bf: 31,7g Sól: 7,89g

PIĄTEK 23.02.2024

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 zielony Pomidor Rukola Sałata lodowa liście Herbata czarna b/c 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta mięsna (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Twarożek kanapkowy (MLE) 40g Ogórek zielony Pomidor Rukola Sałata lodowa liście 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 Sałata lodowa liście 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 zielony Pomidor Rukola Sałata lodowa liście 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 zielony Pomidor Rukola Sałata lodowa liście 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 Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka 40g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa ryżowa (GLU, MLE, SEL) 400ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ryżowa z ryżem brązowym (GLU, MLE, SEL) 400ml Pieczona ryba (RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ryżowa (GLU, MLE, SEL) 400ml Pieczona ryba (RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ryżowa (GLU, MLE, SEL) 400ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ryżowa (GLU, MLE, SEL) 200ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ryżowa (GLU, MLE, SEL) 400ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZ OREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Jabłko 1 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek Papryka Rozszponka Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek Papryka Rozszponka Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Rozszponka Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek Papryka Rozszponka Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Ogórek Papryka Rozszponka Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Salami klasyczne 50g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Papryka Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2572 kcal B: 88,5g T: 134,8g NKT: 65,9g W: 268,2g C: 53,6g Bł: 26,1g Sól: 6,58g	Energia: 2525 kcal B: 87,4g T: 137,8g NKT: 65,5g W: 255,4g C: 24,5g Bł: 30,3g Sól: 5,77g	Energia: 2662 kcal B: 89,7g T: 137,9g NKT: 66,3g W: 273g C: 69,6g Bł: 21,3g Sól: 2311 mg	Energia: 2702 kcal B: 93,7g T: 141g NKT: 68,9 g W: 271g C: 68,9g Bł: 21,1g Sól: 6,98g	Energia: 1872 kcal B: 54,5g T: 98,7g NKT: 44,5g W: 204,1g C: 65,3g Bł: 21,6g Sól: 4,35g	Energia: 2589 kcal B: 87,2g T: 134,6g NKT: 65,4g W: 274,7g C: 59,9g Bł: 26,7g Sól: 5,49g

SOBOTA 24.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 60g</p> <p>Serek topiony (MLE) 40g</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Rukola</p> <p>Pomidor koktajlowy</p> <p>Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 60g</p> <p>Serek topiony (MLE) 40g</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Rukola</p> <p>Pomidor koktajlowy</p> <p>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)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 60g</p> <p>Serek topiony (MLE) 40g</p> <p>Salata liść</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 60g</p> <p>Serek topiony (MLE) 40g</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Rukola</p> <p>Pomidor koktajlowy</p> <p>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)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 20g</p> <p>Serek topiony (MLE) 20g</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Rukola</p> <p>Pomidor koktajlowy</p> <p>Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Wędlina wieprzowa (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 60g</p> <p>Serek topiony (MLE) 40g</p> <p>Pomidor koktajlowy</p> <p>Gruszka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Pasta z białej fasoli 40g</p> <p>Papryka 40g</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)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>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)</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g (GLU,PSZ,JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Warzywa na parze 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)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>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)</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>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)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZO REK		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>			<p>Chrupki kukurydziane 40g</p>	
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Roszponka</p> <p>Salata lodowa liście</p> <p>Kiełki rzodkiewki</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Roszponka</p> <p>Salata lodowa liście</p> <p>Kiełki rzodkiewki</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Roszponka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Roszponka</p> <p>Salata lodowa liście</p> <p>Kiełki rzodkiewki</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Roszponka</p> <p>Salata lodowa liście</p> <p>Kiełki rzodkiewki</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor</p> <p>Kiełki rzodkiewki</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2298 kcal</p> <p>B: 77,4g</p> <p>T: 109,4g</p> <p>NKT: 51,6g</p> <p>W: 272g</p> <p>C: 64,1g</p> <p>Bł: 37,6g</p> <p>Sól: 9,96g</p>	<p>Energia: 2529 kcal</p> <p>B: 91,6g</p> <p>T: 116,1g</p> <p>NKT: 51,1g</p> <p>W: 309g</p> <p>C: 35,6g</p> <p>Bł: 44g</p> <p>Sól: 10,79g</p>	<p>Energia: 2305 kcal</p> <p>B: 83,7g</p> <p>T: 101,7g</p> <p>NKT: 51,1g</p> <p>W: 270,2g</p> <p>C: 58,1g</p> <p>Bł: 33,3g</p> <p>Sól: 8,57g</p>	<p>Energia: 2429 kcal</p> <p>B: 83,2g</p> <p>T: 114,6g</p> <p>NKT: 53,7g</p> <p>W: 277,5g</p> <p>C: 80,1g</p> <p>Bł: 33g</p> <p>Sól: 10,35g</p>	<p>Energia: 1930 kcal</p> <p>B: 64,5g</p> <p>T: 74,9g</p> <p>NKT: 30,4g</p> <p>W: 268,1g</p> <p>C: 67,7g</p> <p>Bł: 35,4g</p> <p>Sól: 7,2g</p>	<p>Energia: 2298 kcal</p> <p>B: 77,4g</p> <p>T: 109,4g</p> <p>NKT: 51,6g</p> <p>W: 272g</p> <p>C: 64,1g</p> <p>Bł: 37,6g</p> <p>Sól: 9,96g</p>

NIEDZIELA 25.02.2024

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 Roszponka 40g Kiełki buraka 30g Sałata lodowa liście Jabłko pieczone 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 Roszponka 40g Kiełki buraka 30g Sałata lodowa liście Jabłko pieczone 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 lekki (MLE) 40g Pomidor 50g Sałata lodowa liście 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 Roszponka 40g Kiełki buraka 30g Sałata lodowa liście 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 Roszponka 40g Kiełki buraka 30g Sałata lodowa liście Jabłko pieczone 1szt 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 Kiełki buraka 30g Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski lekki (MLE) 40g Papryka 40g		Maślanka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z pora 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Kotlet mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ryż brązowy 200g Surówka z pora 100g Kompot wieloowocowy B/C (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Kotlet mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z pora 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 200ml Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z pora 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,	Zupa grysikowa (GLU,MLE, SEL) 400ml Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar,
PODWIECZ OREK		Maślanka 100 ml (MLE)			Biszkopty (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 3 szt	
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata masłowa Ogórek zielony Rukola Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata masłowa Ogórek zielony Rukola Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata masłowa Ogórek zielony Rukola Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Sałata masłowa Ogórek zielony Rukola Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor Papryka 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2639 kcal B: 84g T: 134g NKT: 66,6g W: 297g C: 75,7g Bł: 32,5g Sól: 11,6g	Energia: 2761 kcal B: 90,6g T: 134g NKT: 64,8g W: 319g C: 44,3g Bł: 32,4g Sól: 11,38g	Energia: 2326 kcal B: 75,6g T: 114g NKT: 59,6g W: 262g C: 85,3g Bł: 75,6g Sól: 11,49g	Energia: 2565 kcal B: 83,3g T: 135,4g NKT: 67,4h W: 267,1g C: 83,1g Bł: 26g Sól: 11,18g	Energia: 1926 kcal B: 66,1g T: 75,9g NKT: 30,8g W: 263g C: 70,6g Bł: 29,5g Sól: 9,31g	Energia: 2557 kcal B: 85,4g T: 124g NKT: 65,7g W: 297,5g C: 78,1g Bł: 85,4g Sól: 11,88g