

PONIEDZIAŁEK 26.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza manna na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa (MLE) 40g</p> <p>Pierś wędzona 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 40g</p> <p>Roszpinka 40g</p> <p>Kiełki słonecznika 30g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa (MLE) 40g</p> <p>Pierś wędzona 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 40g</p> <p>Roszpinka 40g</p> <p>Kiełki słonecznika 30g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa (MLE) 40g</p> <p>Pierś wędzona 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa (MLE) 40g</p> <p>Pierś wędzona 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 40g</p> <p>Roszpinka 40g</p> <p>Kiełki słonecznika 30g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 200ml (GLU,PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa (MLE) 20g</p> <p>Pierś wędzona 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 40g</p> <p>Roszpinka 40g</p> <p>Kiełki słonecznika 30g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300ml (GLU,PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa (MLE) 40g</p> <p>Pierś wędzona 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Kiełki słonecznika 30g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Papryka 40g</p>		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka szwedzka 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka szwedzka 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka szwedzka 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka szwedzka 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 200ml</p> <p>Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 60g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100g</p> <p>Surówka szwedzka 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Gulasz warzywny w pomidorach (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka szwedzka 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>			<p>Galaretką owocową 140g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z liściem 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Pomidor koktajlowy</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Rukola</p> <p>Salata lodowa liście</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z liściem 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Pomidor koktajlowy</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Rukola</p> <p>Salata lodowa liście</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z liściem 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Salata lodowa liście</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z liściem 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Pomidor koktajlowy</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Rukola</p> <p>Salata lodowa liście</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z liściem 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Pomidor koktajlowy</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Rukola</p> <p>Salata lodowa liście</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Szynka z liściem 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Pomidor koktajlowy</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 1950 kcal</p> <p>B: 75,6g</p> <p>T: 78,2g</p> <p>NKT: 37,8g</p> <p>W: 258,2g</p> <p>C: 54,9g</p> <p>Bf: 29,8g</p> <p>Sód: 8,43g</p>	<p>Energia: 1986 kcal</p> <p>B: 78,7g</p> <p>T: 83,9g</p> <p>NKT: 37,8g</p> <p>W: 254g</p> <p>C: 30,2g</p> <p>Bf: 24,5g</p> <p>Sód: 9,3g</p>	<p>Energia: 2018 kcal</p> <p>B: 77,2g</p> <p>T: 81,2g</p> <p>NKT: 38,7g</p> <p>W: 256,3g</p> <p>C: 65,1g</p> <p>Bf: 24,5g</p> <p>Sód: 8,71g</p>	<p>Energia: 2091 kcal</p> <p>B: 81,6g</p> <p>T: 84,8g</p> <p>NKT: 40,8g</p> <p>W: 262,9g</p> <p>C: 71g</p> <p>Bf: 25,2g</p> <p>Sód: 8,8g</p>	<p>Energia: 1686 kcal</p> <p>B: 56,2g</p> <p>T: 65,6g</p> <p>NKT: 30,5g</p> <p>W: 236,6g</p> <p>C: 78,7g</p> <p>Bf: 24,7g</p> <p>Sód: 6,95g</p>	<p>Energia: 1950 kcal</p> <p>B: 75,6g</p> <p>T: 78,2g</p> <p>NKT: 37,8g</p> <p>W: 258,2g</p> <p>C: 54,9g</p> <p>Bf: 29,8g</p> <p>Sód: 8,43g</p>

WTOREK 27.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jaglane na mleku 300ml (GLU,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Kiełki rzodkiewki</p> <p>Rukola</p> <p>Salata lodowa</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Kiełki rzodkiewki</p> <p>Rukola</p> <p>Salata lodowa</p> <p>Mandarynka 1 szt</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>Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 40g</p> <p>Salata lodowa</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>Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Kiełki rzodkiewki</p> <p>Rukola</p> <p>Salata lodowa</p> <p>Mandarynka 1 szt</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>Schab cygański 20g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ser żółty 20g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Kiełki rzodkiewki</p> <p>Rukola</p> <p>Salata lodowa</p> <p>Mandarynka 1 szt</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>Schab cygański 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</p> <p>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Kiełki rzodkiewki</p> <p>Papryka 40g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 40g</p> <p>Papryka 40g</p>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa krupnik (GLU, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z białej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krupnik (GLU, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Surówka z białej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krupnik (GLU, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Marchew na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krupnik (GLU, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z białej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krupnik (GLU, MLE, SEL) 200ml</p> <p>Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 60g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100g</p> <p>Surówka z białej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krupnik (GLU, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Pieczeń w sosie myśliwskim (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Marchew na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>			<p>Chrupki kukurydziane 40g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 60g</p> <p>Pomidor</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Salata masłowa</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Roszponka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 60g</p> <p>Pomidor</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Salata masłowa</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Roszponka</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 60g</p> <p>Pomidor</p> <p>Salata masłowa</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 60g</p> <p>Pomidor</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Salata masłowa</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Roszponka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 60g</p> <p>Pomidor</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Salata masłowa</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Roszponka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 60g</p> <p>Pomidor</p> <p>Kiełki buraka</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2096 kcal</p> <p>B: 84,1g</p> <p>T: 69,8g</p> <p>NKT: 30,7g</p> <p>W: 301,6g</p> <p>C: 54,6g</p> <p>Bł: 36,2g</p> <p>Sód: 7,7g</p>	<p>Energia: 2310 kcal</p> <p>B: 95,6g</p> <p>T: 84g</p> <p>NKT: 37,3g</p> <p>W: 320g</p> <p>C: 26,5g</p> <p>Bł: 45,3g</p> <p>Sód: 8,83g</p>	<p>Energia: 2057 kcal</p> <p>B: 77g</p> <p>T: 74g</p> <p>NKT: 31,9g</p> <p>W: 278g</p> <p>C: 54,2g</p> <p>Bł: 29,3g</p> <p>Sód: 7,56g</p>	<p>Energia: 2144 kcal</p> <p>B: 91g</p> <p>T: 75g</p> <p>NKT: 32,4g</p> <p>W: 283g</p> <p>C: 49g</p> <p>Bł: 31g</p> <p>Sód: 8g</p>	<p>Energia: 1698 kcal</p> <p>B: 63,3g</p> <p>T: 44g</p> <p>NKT: 15,3g</p> <p>W: 277,1g</p> <p>C: 57,1g</p> <p>Bł: 30,4g</p> <p>Sód: 7,55g</p>	<p>Energia: 2134 kcal</p> <p>B: 84,3g</p> <p>T: 70g</p> <p>NKT: 30,2g</p> <p>W: 311,9g</p> <p>C: 62,2g</p> <p>Bł: 37,5g</p> <p>Sód: 7,21g</p>

ŚRODA 28.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki kukurydziane na mleku 300ml <b>(GLU,MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Jajecznica ze szczypiorkiem <b>(MLE, JAJ)</b> 60g Twarożek z warzywami <b>(MLE)</b> 40g Pomidor Sałata masłowa Ogórek kiszony Roszponka Kiełki słonecznika  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Jajecznica ze szczypiorkiem <b>(MLE, JAJ)</b> 60g Twarożek z warzywami <b>(MLE)</b> 40g Pomidor Sałata masłowa Ogórek kiszony Roszponka Kiełki słonecznika  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml <b>(GLU,MLE)</b>  Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Jajko na twardo <b>(JAJ)</b> 1 szt Twarożek z warzywami <b>(MLE)</b> 40g Pomidor Sałata masłowa  Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml <b>(GLU,MLE)</b>  Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Jajecznica ze szczypiorkiem <b>(MLE, JAJ)</b> 60g Twarożek z warzywami <b>(MLE)</b> 40g Pomidor Sałata masłowa Ogórek kiszony Roszponka Kiełki słonecznika  Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200ml <b>(GLU,MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Jajecznica ze szczypiorkiem <b>(MLE, JAJ)</b> 40g Twarożek z warzywami <b>(MLE)</b> 20g Pomidor Sałata masłowa Ogórek kiszony Roszponka Kiełki słonecznika  Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml <b>(GLU,MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Jajecznica ze szczypiorkiem <b>(MLE, JAJ)</b> 60g Twarożek z warzywami <b>(MLE)</b> 40g Pomidor Kiełki słonecznika  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g <b>(GLU,PSZ)</b> Pasta warzywna 40g Papryka 40g		Maślanka 100 ml <b>(MLE)</b>		
<b>OBIAD</b>	Zupa rosół z makaronem <b>(GLU, PSZE, JAJ, SEL)</b> 400ml  Naleśniki z polewą <b>(GLU, PSZ, JAJ, MLE)</b> 2szt  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem <b>(GLU, PSZE, JAJ, SEL)</b> 400ml  Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem <b>(GLU, PSZE, JAJ, SEL)</b> 400ml  Naleśniki z polewą <b>(GLU, PSZ, JAJ, MLE)</b> 2szt  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem <b>(GLU, PSZE, JAJ, SEL)</b> 400ml  Naleśniki z polewą <b>(GLU, PSZ, JAJ, MLE)</b> 2szt  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem <b>(GLU, PSZE, JAJ, SEL)</b> 200ml  Naleśniki z polewą <b>(GLU, PSZ, JAJ, MLE)</b> 2szt  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa rosół z makaronem <b>(GLU, PSZE, JAJ, SEL)</b> 400ml  Naleśniki z polewą <b>(GLU, PSZ, JAJ, MLE)</b> 2szt  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Maślanka 100 ml <b>(MLE)</b>			Kisiel 140g	
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ser żółty 40g <b>(MLE)</b> Pomidor Ogórek kiszony Rukola  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ser żółty 40g <b>(MLE)</b> Pomidor Ogórek kiszony Rukola  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ser żółty 40g <b>(MLE)</b> Pomidor  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ser żółty 40g <b>(MLE)</b> Pomidor Ogórek kiszony Rukola  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 20g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ser żółty 20g <b>(MLE)</b> Pomidor Ogórek kiszony Rukola  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU, PSZ)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 40g <b>(GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR)</b> Ser żółty 40g <b>(MLE)</b> Pomidor  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2308 kcal B: 90,2g T: 91,8g NKT: 50,6g W: 298,2g C: 71,6g Bł: 23,5g Sód: 9,55g	Energia: 2271 kcal B: 102,2g T: 100,7g NKT: 47g W: 256,3g C: 20,1g Bł: 30g Sód: 8,8g	Energia: 2376 kcal B: 91,5g T: 94,8g NKT: 51,5g W: 296g C: 82,6g Bł: 18,3g Sód: 8,77g	Energia: 2425 kcal B: 96,1g T: 95,5g NKT: 51,9g W: 302,9g C: 83g Bł: 18,9g Sód: 9,99g	Energia: 1949 kcal B: 67,3g T: 47g NKT: 23,8g W: 327,7g C: 73,9g Bł: 25,3g Sód: 7,5g	Energia: 2308 kcal B: 90,2g T: 91,8g NKT: 50,6g W: 298,2g C: 71,6g Bł: 23,5g Sód: 9,55g

**CZWARTEK 29.02.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	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) Sałata lodowa liście Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Rukola 40g Jabłko 1 szt  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa (MLE) 40g Filet miodowy 50g (GLU,PSZ,SOJ) Sałata lodowa liście Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Rukola 40g 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) Sałata lodowa liście Pomidor 40g 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) Sałata lodowa liście Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Rukola 40g 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) Sałata lodowa liście Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Rukola 40g Jabłko 1 szt  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) Pomidor 40g Papryka 40g Jabłko 1 szt  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka 40g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml  Makaron z twarogiem i polewą owocową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml  Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i fetą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g  Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml  Makaron z twarogiem i polewą owocową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml  Makaron z twarogiem i polewą owocową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 200ml  Makaron z twarogiem i polewą owocową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 400ml  Makaron z twarogiem i polewą owocową (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g  Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)				
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek Kiełki słonecznika Sałata lodowa liście Pomidorki koktajlowe  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek Kiełki słonecznika Sałata lodowa liście Pomidorki koktajlowe  Herbata czarna B/C 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Sałata lodowa liście  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek Kiełki słonecznika Sałata lodowa liście Pomidorki koktajlowe  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 40g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek Kiełki słonecznika Sałata lodowa liście Pomidorki koktajlowe  Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU,PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ogórek Kiełki słonecznika Sałata lodowa liście Pomidorki koktajlowe  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2088 kcal B: 91,2g T: 61,1g NKT: 30g W: 313g C: 65,2g Bt: 30,1g Sód: 6,98g	Energia: 2035 kcal B: 85,2g T: 71g NKT: 34,1g W: 290,4g C: 38,5g Bt: 36,4g Sód: 7,27g	Energia: 2153 kcal B: 92,6g T: 64,2g NKT: 30,9g W: 310g C: 75,1g Bt: 24,5g Sól: 2908 mg	Energia: 2229 kcal B: 97,3g T: 67,7g NKT: 67,7g W: 317,8g C: 81,3g Bt: 25,5g Sód: 7,39g	Energia: 1547 kcal B: 62,5g T: 38,6g NKT: 16,7g W: 254g C: 58,9g Bt: 26,1g Sód: 4,91g	Energia: 2088 kcal B: 91,2g T: 61,1g NKT: 30g W: 313g C: 65,2g Bt: 30,1g Sód: 6,98g

Piątek 01.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 300ml  Pieczywo mix (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g, Twarożek z rzodkiewką (MLE) 50g,  Jabłko 1szt  Herbata czarna b/c 250ml  Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g, Twarożek z rzodkiewką (MLE) 50g Pomidor 80g Rozszponka 5g  Jabłko 1szt  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300ml  Bułka weka (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g, Twarożek bez rzodkiewki (MLE) 50g Pomidor 80g Rozszponka 5g  Herbata owocowa 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300ml  Bułka weka (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g, Twarożek z rzodkiewką (MLE) 50g Pomidor 80g Rozszponka 5g Kiwi 1szt  Herbata owocowa 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200ml  Pieczywo mix (GLU,PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 20g, Twarożek z rzodkiewką (MLE) 20g Pomidor 80g Rozszponka 5g Kiwi 1szt  Herbata owocowa 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300ml  Pieczywo mix (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g, Twarożek z rzodkiewką (MLE) 50g Pomidor 80g  Kiwi 1szt  Herbata owocowa 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL) 400ml  Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL) 400ml  Ryba pieczona (GLU, PSZ, RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g  Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL) 400ml  Ryba pieczona (GLU, PSZ, RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL) 400ml  Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL) 300ml  Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z kiszzonej kapusty 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL) 400ml  Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g  Buraczki na ciepło 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Maślanka (MLE) 100 ml			Galaretka owocowa 140g	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE)60g Ogórek zielony 80g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE)60g Ogórek zielony 80g Kielki 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE)60g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE)60g Ogórek zielony 80g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g Ogórek zielony 80g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE)60g Papryka czerwona 80g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2049 kcal B: 83,2g T: 64,8g NKT: 30g W: 296,2g C: 55,4g Bł: 24,4g Sód: 6,53g	Energia: 1968 kcal B: 83,4g T: 63,3g NKT: 27,7g W: 287g C: 32,2g Bł: 34,5g Sód: 7,3g	Energia: 1948 kcal B: 290g T: 54,5g NKT: 29,3g W: 290g C: 63,8g Bł: 26,8g Sód: 6,68g	Energia: 2207 kcal B: 88,9g T: 76,9g NKT: 31,8g W: 299g C: 56,2g Bł: 25,3g Sód: 7,36g	Energia: 1615 kcal B: 61,5g T: 41,3g NKT: 16,4 W: 258,9g C: 78,7g Bł: 18,6g Sód: 6,2g	Energia: 2137 kcal B: 86,5g T: 65,2g NKT: 30,1g W: 315,9g C: 69,3g Bł: 30,2g Sód: 6,97g

**SOBOTA 02.03.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU,MLE) 300ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ser żółty (MLE) 50g</p> <p>Pomidor cherry 80g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ser żółty (MLE) 50g</p> <p>Pomidor cherry 80g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU,MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Serek do smarowania 50g (MLE)</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU,MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ser żółty (MLE) 50g</p> <p>Pomidor cherry 80g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU,MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g</p> <p>Ser żółty (MLE) 20g</p> <p>Pomidor cherry 80g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU,MLE) 300ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ser żółty (MLE) 50g</p> <p>Pomidor cherry 80g</p> <p>Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Pasta z białej fasoli 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 400ml</p> <p>Pieczeń z karczku z sosem chrzanowym (JAJ, FLU, PSZ, MLE) 80g/100ml</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 200g</p> <p>Marchew z bułką tartą na ciepło (GLU, PSZ) 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 400ml</p> <p>Pieczeń z karczku z sosem chrzanowym (JAJ, FLU, PSZ, MLE) 80g/100ml</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 200g</p> <p>Surówka z marchewki 100g</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw (SEL, MLE) 400ml</p> <p>Pieczeń z karczku z sosem koperkowym (JAJ, FLU, PSZ, MLE) 80g/100ml</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 200g</p> <p>Marchew z bułką tartą na ciepło (GLU, PSZ) 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 400ml</p> <p>Pieczeń z karczku z sosem chrzanowym (JAJ, FLU, PSZ, MLE) 80g/100ml</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 200g</p> <p>Marchew z bułką tartą na ciepło (GLU, PSZ) 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300ml</p> <p>Pieczeń z karczku z sosem chrzanowym (JAJ, FLU, PSZ, MLE) 60g/100ml</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 100g</p> <p>Marchew z bułką tartą na ciepło (GLU, PSZ) 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw (SEL, MLE) 400ml</p> <p>Pieczeń z karczku z sosem chrzanowym (JAJ, FLU, PSZ, MLE) 80g/100ml</p> <p>Kasza jęczmienna (GLU) 200g</p> <p>Marchew z bułką tartą na ciepło (GLU, PSZ) 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZOR EK</b>		<p>Jogurt naturalny 100 ml (MLE)</p>			<p>Chrupki kukurydziane 40g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina konserwowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g</p> <p>Ogórek zielony 80g</p> <p>Kiełki buraka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina konserwowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g</p> <p>Ogórek zielony 80g</p> <p>Kiełki buraka 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g</p> <p>Salata 10g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina konserwowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g</p> <p>Ogórek zielony 80g</p> <p>Kiełki buraka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina konserwowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Ogórek zielony 80g</p> <p>Kiełki buraka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina konserwowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Kiełki buraka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2209 kcal</p> <p>B: 104,6g</p> <p>T: 77,8g</p> <p>NKT: 37,2g</p> <p>W: 297g</p> <p>C: 32,5g</p> <p>Bł: 41,4g</p> <p>Sód: 9,75g</p>	<p>Energia: 2423 kcal</p> <p>B: 107,3g</p> <p>T: 91,7g</p> <p>NKT: 37,7g</p> <p>W: 318g</p> <p>C: 40,7g</p> <p>Bł: 47,5g</p> <p>Sód: 8,9g</p>	<p>Energia: 2198 kcal</p> <p>B: 101,3g</p> <p>T: 71,3g</p> <p>NKT: 36g</p> <p>W: 301g</p> <p>C: 48,4g</p> <p>Bł: 37,1g</p> <p>Sód: 9,96g</p>	<p>Energia: 2424 kcal</p> <p>B: 106,5g</p> <p>T: 94g</p> <p>NKT: 41,1g</p> <p>W: 301,4g</p> <p>C: 62,1g</p> <p>Bł: 35,6g</p> <p>Sód: 9,8g</p>	<p>Energia: 1730 kcal</p> <p>B: 78,8g</p> <p>T: 52,1g</p> <p>NKT: 21,9g</p> <p>W: 257g</p> <p>C: 36,4g</p> <p>Bł: 31,4g</p> <p>Sód: 9,17g</p>	<p>Energia: 2109 kcal</p> <p>B: 101,6g</p> <p>T: 72,8g</p> <p>NKT: 37,2g</p> <p>W: 297g</p> <p>C: 32,5g</p> <p>Bł: 41,4g</p> <p>Sód: 9,75g</p>

NIEDZIELA 03.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, JJA, MLE</b> ) 300ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g  Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica ( <b>JAJ, MLE</b> ) 60g, Ser żółty salami ( <b>MLE</b> ) 40g Ogórek zielony 40g Papryka czerwona 40g Jabłko 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica ( <b>JAJ, MLE</b> ) 60g, Ser żółty salami ( <b>MLE</b> ) 40g Ogórek zielony 40g Papryka czerwona 40g Jabłko 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, JJA, MLE</b> ) 300ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica ( <b>JAJ, MLE</b> ) 60g, Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 40g Sałata 10g Jabłko pieczone 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, JJA, MLE</b> ) 300ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica ( <b>JAJ, MLE</b> ) 60g, Ser żółty salami ( <b>MLE</b> ) 40g Ogórek zielony 40g Papryka czerwona 40g Jabłko 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, JJA, MLE</b> ) 200ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica ( <b>JAJ, MLE</b> ) 40g, Ser żółty salami ( <b>MLE</b> ) 20g Ogórek zielony 40g Papryka czerwona 40g Jabłko 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, JJA, MLE</b> ) 300ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica ( <b>JAJ, MLE</b> ) 60g, Ser żółty salami ( <b>MLE</b> ) 40g Papryka czerwona 40g Jabłko 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )		
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 400ml  Schab duszony w warzywach i bulionie ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 80g/100ml Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z czerwonej, parzonej kapusty 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, marchewką i natką pietruszki ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 400ml  Schab duszony w warzywach i bulionie ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 80g/100ml Kasza gryczana 200g Surówka z czerwonej, parzonej kapusty 100g  Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 400ml  Schab duszony w warzywach i bulionie ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 80g/100ml Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 400ml  Schab duszony w warzywach i bulionie ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 80g/100ml Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z czerwonej, parzonej kapusty 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 300ml  Schab duszony w warzywach i bulionie ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 60g/100ml Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z czerwonej, parzonej kapusty 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 400ml  Schab duszony w warzywach i bulionie ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 80g/100ml Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z czerwonej, parzonej kapusty 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )			Biszkopty 25g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix ( <b>GLU,PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa krakowska ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 60g Ogórek kiszony 40g Rzodkiewka 40g Mix sałat 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham ( <b>GLU,PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa krakowska ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 60g Ogórek kiszony 40g Rzodkiewka 40g Mix sałat 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka ( <b>GLU,PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa krakowska ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 60g Sałata 5g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka ( <b>GLU,PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa krakowska ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 60g Ogórek kiszony 40g Rzodkiewka 40g Mix sałat 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU,PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa krakowska ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 40g Ogórek kiszony 40g Rzodkiewka 40g Mix sałat 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU,PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa krakowska ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 60g Rzodkiewka 40g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2161 kcal B: 94,5g T: 82,4g NKT: 39,6g W: 275g C: 67,5g Bł: 28,1g Sód: 8g	Energia: 2389 kcal B: 106,9g T: 86,2g NKT: 36,7g W: 323g C: 40,9g Bł: 42,1g Sód: 7,11g	Energia: 2202 kcal B: 97,8g T: 66,2g NKT: 33,3g W: 306g C: 75,1g Bł: 29,1g Sód: 2844 mg	Energia: 2347 kcal B: 102,4g T: 88g NKT: 41,9g W: 291g C: 84g Bł: 24g Sód: 8,4g	Energia: 1692 kcal B: 68,4g T: 56,5g NKT: 24,3g W: 238,7g C: 68,4g Bł: 23,3g Sód: 6,34g	Energia: 2161 kcal B: 94,5g T: 82,4g NKT: 39,6g W: 275g C: 67,5g Bł: 28,1g Sód: 8g