

PONIEDZIAŁEK 11.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml  Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser salami (MLE) 40g Filet miodowy GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Papryka 40g Ogórek konserwowy 40g Rozszponka 5g Winogrono 60g  Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser salami (MLE) 40g Filet miodowy GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Papryka 40g Ogórek konserwowy 40g Rozszponka 5g Winogrono 60g  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml  Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 40g Filet miodowy GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Rozszponka 5g Pomidor 50g  Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml  Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser salami (MLE) 40g Filet miodowy GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Papryka 40g Ogórek konserwowy 40g Rozszponka 5g Winogrono 60g  Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml  Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Ser salami (MLE) 20g Filet miodowy GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Papryka 40g Ogórek konserwowy 40g Rozszponka 5g Winogrono 60g  Herbata owocowa 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml  Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser salami (MLE) 40g Filet miodowy GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Papryka 40g Pomidor 50g Winogrono 60g  Herbata owocowa 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Pomidor 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 400ml  Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka colesław (JAJ, GOR) 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 400ml  Pałki z kurczaka 2szt Kasza jęczmienna pęczak 200g Surówka colesław (JAJ, GOR) 100g  Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ryżem (SEL., MLE) 400ml  Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki puree z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 400ml  Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka colesław (JAJ, GOR) 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300ml  Pałki z kurczaka 1szt Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka colesław (JAJ, GOR) 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 400ml  Pałki z kurczaka 2szt Ziemniaki puree z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZO REK</b>		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Galaretki owocowa 140g	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 5g Szynka delikatesowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Papryka żółta 40g Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 5g Szynka delikatesowa GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Papryka żółta 40g Liść sałaty  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 5g Szynka delikatesowa GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Papryka żółta 40g Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 5g Szynka delikatesowa GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Papryka żółta 40g Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 5g Szynka delikatesowa GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 40g Papryka żółta 40g Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 5g Szynka delikatesowa GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Papryka żółta 40g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2323 kcal B: 104,5g T: 86,7g NKT: 35,6g W: 301,8g C: 57,2g Bf: 38g Sól: 7,49g	Energia: 2405 kcal B: 107,7g T: 90,6g NKT: 35g W: 312g C: 29,6g Bf: 42,5g Sól: 7,98g	Energia: 2004 kcal B: 86g T: 70,8g NKT: 28,9g W: 265g C: 81,7g Bf: 26,4g Sól: 7,59g	Energia: 2464 kcal B: 110,5g T: 93,3g NKT: 38,7g W: 306,5g C: 73,3g Bf: 33,4g Sól: 7,9g	Energia: 1912 kcal B: 78,8g T: 60,2g NKT: 20,1g W: 280,6g C: 81g Bf: 32,9g Sól: 5,7g	Energia: 2282 kcal B: 106,1g T: 76,9g NKT: 34,7g W: 311g C: 66,1g Bf: 40,4g Sól: 7,86g

## WTOREK 12.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPYWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki żytnie na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ) 300ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kielbasa krakowska ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 50g Serek topiony ( <b>MLE</b> ) 40g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Liść sałaty Pomarańcz 1szt  Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kielbasa krakowska ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 50g Serek topiony ( <b>MLE</b> ) 40g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Liść sałaty Pomarańcz 1szt  Herbata z cytryną b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ) 300ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Wędlina drobiowa ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 50g Serek topiony ( <b>MLE</b> ) 40g Liść sałaty  Herbata z cytryną 250ml	Płatki żytnie na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ) 300ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kielbasa krakowska ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 50g Serek topiony ( <b>MLE</b> ) 40g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Liść sałaty Pomarańcz 1szt  Herbata z cytryną 250ml	Płatki żytnie na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ) 200ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kielbasa krakowska ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 20g Serek topiony ( <b>MLE</b> ) 20g Ogórek kiszony 40g Pomidor koktajlowy 40g Liść sałaty Pomarańcz 1szt  Herbata z cytryną 250ml	Płatki żytnie na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ) 300ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kielbasa krakowska ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 50g Serek topiony ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor koktajlowy 40g Rzodkiewka 20g  Pomarańcz 1szt  Herbata z cytryną 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Hummus 40g Rzodkiewka 20g		Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )		
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami ( <b>MLE, SEL</b> ) 400ml  Makaron z sosem bolońskim ( <b>GLU, PSZ, JAJ</b> )200g/100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami ( <b>MLE, SEL</b> ) 400ml  Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim ( <b>GLU, PSZ, JAJ</b> )200g/100g  Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Delikatny krem z cukinii ( <b>MLE, SEL</b> ) 400ml  Makaron z sosem bolońskim ( <b>GLU, PSZ, JAJ</b> )200g/100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami ( <b>MLE, SEL</b> ) 400ml  Makaron z sosem bolońskim ( <b>GLU, PSZ, JAJ</b> )200g/100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami ( <b>MLE, SEL</b> ) 300ml  Makaron z sosem bolońskim ( <b>GLU, PSZ, JAJ</b> )200g/100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami ( <b>MLE, SEL</b> ) 400ml  Makaron z sosem bolońskim ( <b>GLU, PSZ, JAJ</b> )200g/100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZO REK</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 Paszтет drobiowy ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 60g Ogórek kiszony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Paszтет drobiowy ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 60g Ogórek kiszony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Paszтет drobiowy ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 60g Pomidor 50g Roszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Paszтет drobiowy ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 60g Ogórek kiszony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Paszтет drobiowy ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 40g Ogórek kiszony 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Paszтет drobiowy ( <b>GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR</b> ) 60g Rzodkiew biała 40g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2093 kcal B: 79,3g T: 84,4g NKT: 41,8g W: 278g C: 48,8g Bf: 33,4g Sól: 9,82g	Energia: 2051 kcal B: 81,9g T: 85,3g NKT: 40,2g W: 261,5g C: 20,3g Bf: 33,2g Sól: 9,22g	Energia: 2086 kcal B: 79,6g T: 87,5g NKT: 42,5g W: 257g C: 55,5g Bf: 22,4g Sól: 8,7g	Energia: 2224 kcal B: 85,1g T: 89,6g NKT: 44g W: 283g C: 64,9g Bf: 28,8g Sól: 9,1g	Energia: 1639 kcal B: 63,6g T: 55g NKT: 25g W: 243g C: 49,1g Bf: 29,6g Sól: 8,2g	Energia: 2093 kcal B: 79,3g T: 84,4g NKT: 41,8g W: 278g C: 48,8g Bf: 33,4g Sól: 9,82g

ŚRODA 13.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasta jajeczna (JJA, MLE) 40g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Pomidor koktajlowy 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham ((GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasta jajeczna (JJA, MLE) 40g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Pomidor koktajlowy 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasta jajeczna (JJA, MLE) 40g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g</p> <p>Salata 10g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasta jajeczna (JJA, MLE) 40g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Pomidor koktajlowy 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 100ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasta jajeczna (JJA, MLE) 20g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Pomidor koktajlowy 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasta jajeczna (JJA, MLE) 40g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g</p> <p>Pomidor koktajlowy 40g</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>Pomidor 50g</p>		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 400ml</p> <p>Panierowany kotlet wieprzowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 400ml</p> <p>Pieczony kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 400ml</p> <p>Pieczony kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 400ml</p> <p>Panierowany kotlet wieprzowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 300ml</p> <p>Pieczony kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 60g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 100g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 400ml</p> <p>Panierowany kotlet wieprzowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>			<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Tyrolska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Tyrolska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Tyrolska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Tyrolska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Tyrolska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Tyrolska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2124 kcal</p> <p>B: 77,3g</p> <p>T: 78,9g</p> <p>NKT: 33g</p> <p>W: 296g</p> <p>C: 71,9g</p> <p>Bł: 30,4g</p> <p>Sól: 7,87g</p>	<p>Energia: 2141 kcal</p> <p>B: 84,3g</p> <p>T: 79,7g</p> <p>NKT: 31,1g</p> <p>W: 294g</p> <p>C: 43,3g</p> <p>Bł: 39g</p> <p>Sól: 8,5g</p>	<p>Energia: 2198 kcal</p> <p>B: 79,6g</p> <p>T: 82g</p> <p>NKT: 33,9g</p> <p>W: 295g</p> <p>C: 82,6g</p> <p>Bł: 25,4g</p> <p>Sól: 9g</p>	<p>Energia: 2241 kcal</p> <p>B: 83,3g</p> <p>T: 82,6g</p> <p>NKT: 34,3g</p> <p>W: 301g</p> <p>C: 83,3g</p> <p>Bł: 25,8g</p> <p>Sól: 8,31g</p>	<p>Energia: 1725 kcal</p> <p>B: 56,1g</p> <p>T: 56,6g</p> <p>NKT: 20,9g</p> <p>W: 264,8g</p> <p>C: 64,7g</p> <p>Bł: 27,4g</p> <p>Sól: 5g</p>	<p>Energia: 2124 kcal</p> <p>B: 77,3g</p> <p>T: 78,9g</p> <p>NKT: 33g</p> <p>W: 296g</p> <p>C: 71,9g</p> <p>Bł: 30,4g</p> <p>Sól: 7,87g</p>

**CZWARTEK 14.03.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki czekoladowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek z rzodkiewką (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Papryka zielona 40g Mix sałat 5g Melon 60g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek z rzodkiewką (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Papryka zielona 40g Mix sałat 5g Melon 60g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki czekoladowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek bez rzodkiewki (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Mix sałat 5g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Płatki czekoladowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek z rzodkiewką (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Papryka zielona 40g Mix sałat 5g Melon 60g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Płatki czekoladowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Twarożek z rzodkiewką (MLE) 20g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Pomidor 40g Papryka zielona 40g Mix sałat 5g Melon 60g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Płatki czekoladowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek z rzodkiewką (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Papryka czerwona 40g Melon 60g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (MLE) 60g Pomidor 50g</p>		<p>Jogurt naturalny 100ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa zalewajka (GLU, PSZ, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Duszone kęski z kurczaka w bulionie warzywnym (GLU, PSZ, SEL)80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa zalewajka (GLU, PSZ, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Duszone kęski z kurczaka w bulionie warzywnym (GLU, PSZ, SEL)80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa zalewajka (GLU, PSZ, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Duszone kęski z kurczaka w bulionie warzywnym (GLU, PSZ, SEL)80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa zalewajka (GLU, PSZ, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Duszone kęski z kurczaka w bulionie warzywnym (GLU, PSZ, SEL)80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa zalewajka (GLU, PSZ, MLE, SEL) 300ml</p> <p>Duszone kęski z kurczaka w bulionie warzywnym (GLU, PSZ, SEL) 60g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 100g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa zalewajka (GLU, PSZ, MLE, SEL) 400ml</p> <p>Duszone kęski z kurczaka w bulionie warzywnym (GLU, PSZ, SEL)80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZO REK</b>		<p>Jogurt naturalny 100ml (MLE)</p>			<p>Jogurt naturalny z owocami 150g (MLE)</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z soczewicy 60g Pomidor koktajlowy 80g Rozsponka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z soczewicy 60g Pomidor koktajlowy 80g Rozsponka 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 60g Pomidor koktajlowy 80g Rozsponka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z soczewicy 60g Pomidor koktajlowy 80g Rozsponka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Pasta z soczewicy 60g Pomidor koktajlowy 80g Rozsponka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z soczewicy 60g Pomidor koktajlowy 80g Rzodkiewka 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 1939 kcal B: 89,6g T: 44,1g NKT: 13,7g W: 314g C: 49,6g Bf: 41,3g Sól: 4,68g</p>	<p>Energia: 1956 kcal B: 95,1g T: 44,3g NKT: 13,3g W: 313,8g C: 21,4g Bf: 42,1g Sól: 5,7g</p>	<p>Energia: 2031 kcal B: 86,7g T: 63,7g NKT: 29,7g W: 285g C: 61,7g Bf: 31,5g Sól: 5,99g</p>	<p>Energia: 2080 kcal B: 95,5g T: 50,6g NKT: 16,8g W: 319,1g C: 65,5g Bf: 36,7g Sól: 5g</p>	<p>Energia: 1471 kcal B: 63,5g T: 34,1g NKT: 10,9g W: 243g C: 55,1g Bf: 30,7g Sól: 3,43g</p>	<p>Energia: 1939 kcal B: 89,6g T: 44,1g NKT: 13,7g W: 314g C: 49,6g Bf: 41,3g Sól: 4,68g</p>

PIĄTEK 15.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> ) 300ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajko na twardo z majonezem ( <b>JAJ, GOR</b> ) 1szt Ser żółty wędzony ( <b>MLE</b> ) 40g Papryka czerwona 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat Jabłko 1szt  Herbata miętowa 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajko na twardo z majonezem ( <b>JAJ, GOR</b> ) 1szt Ser żółty wędzony ( <b>MLE</b> ) 40g Papryka czerwona 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat Jabłko 1szt  Herbata miętowa 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> ) 300ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajko na twardo z majonezem ( <b>JAJ, GOR</b> ) 1szt Serek kanapkowy ( <b>MLE</b> ) 40g Mix sałat Jabłko pieczone 1szt  Herbata miętowa 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> ) 300ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajko na twardo z majonezem ( <b>JAJ, GOR</b> ) 1szt Ser żółty wędzony ( <b>MLE</b> ) 40g Papryka czerwona 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat Jabłko 1szt  Herbata miętowa 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> ) 200ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajko na twardo z majonezem ( <b>JAJ, GOR</b> ) 1szt Ser żółty wędzony ( <b>MLE</b> ) 20g Papryka czerwona 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat Jabłko 1szt  Herbata miętowa 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> ) 300ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajko na twardo z majonezem ( <b>JAJ, GOR</b> ) 1szt Ser żółty wędzony ( <b>MLE</b> ) 40g Papryka czerwona 40g Rzodkiew biała 40g Jabłko 1szt  Herbata miętowa 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta z białej fasoli 60g Pomidor 50g		Kefir 100ml ( <b>MLE</b> )		
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ryżem ( <b>MLE, SEL</b> ) 400ml  Panierowany filec rybny ( <b>RYB, JAJ, GLU, PSZ</b> ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g  Kompot 250ml (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym ( <b>MLE, SEL</b> ) 400ml  Pieczony filec rybny ( <b>RYB</b> ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g  Kompot 250ml b/c (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ryżem ( <b>MLE, SEL</b> ) 400ml  Pieczony filec rybny ( <b>RYB</b> ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g  Kompot 250ml (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ryżem ( <b>MLE, SEL</b> ) 400ml  Panierowany filec rybny ( <b>RYB, JAJ, GLU, PSZ</b> ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g  Kompot 250ml (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ryżem ( <b>MLE, SEL</b> ) 300ml  Panierowany filec rybny ( <b>RYB, JAJ, GLU, PSZ</b> ) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z kiszzonej kapusty 100g  Kompot 250ml (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ryżem ( <b>MLE, SEL</b> ) 400ml  Panierowany filec rybny ( <b>RYB, JAJ, GLU, PSZ</b> ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g  Kompot 250ml (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Kefir 100ml ( <b>MLE</b> )			Budyń czekoladowy 140g	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka drobiowa ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) 60g Pomidor 80g Rukola 5g  Herbata owocowa 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka drobiowa ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) 60g Pomidor 80g Rukola 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka drobiowa ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) 60g Pomidor 80g  Herbata owocowa 250ml	Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka drobiowa ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) 60g Pomidor 80g Rukola 5g  Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka drobiowa ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) 40g Pomidor 80g Rukola 5g  Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka drobiowa ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) 60g Pomidor 80g  Herbata owocowa 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2254 kcal B: 86,9g T: 94,7g NKT: 40,6g W: 279g C: 66,3g Bł: 27g Sól: 8,9g	Energia: 2450 kcal B: 95g T: 95,2g NKT: 37,2g W: 325g C: 60g Bł: 37,8g Sól: 9,7g	Energia: 2204 kcal B: 80,2g T: 89,8g NKT: 39,9g W: 276,1g C: 74,3g Bł: 25,6g Sól: 6,5g	Energia: 2385 kcal B: 92,8g T: 100g NKT: 42,8g W: 284g C: 82,4g Bł: 22,4g Sól: 9,3g	Energia: 1879 kcal B: 67,7g T: 74,6g NKT: 28,4g W: 247g C: 72g Bł: 22,4g Sól: 7,4g	Energia: 2159 kcal B: 86,6g T: 85,3g NKT: 38,2g W: 278g C: 63,8g Bł: 31,5g Sól: 6,1g

**SOBOTA 16.03.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU,MLE) 300ml</p> <p>Pieczycwo mix (GLU, PSZ) 120g.</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka farmerska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g</p> <p>Serek topiony (MLE) 40g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g.</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka farmerska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g</p> <p>Serek topiony (MLE) 40g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Herbata czarna z cytryną b/c 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU,MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g.</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka farmerska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g</p> <p>Serek topiony (MLE) 40g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU,MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g.</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka farmerska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g</p> <p>Serek topiony (MLE) 40g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU,MLE) 200ml</p> <p>Pieczycwo mix (GLU, PSZ) 70g.</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka farmerska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g</p> <p>Serek topiony (MLE) 20g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU,MLE) 300ml</p> <p>Pieczycwo mix (GLU, PSZ) 120g.</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka farmerska (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g</p> <p>Serek topiony (MLE) 40g</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Pasta hummus (SEZ) 60g</p> <p>Pomidor 50g</p>		<p>Maślanka 100ml (MLE)</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa kartoflanka z boczkiem (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Wątróbka drobiowa z cebulą 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Kapusta czerwona parzona 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kartoflanka bez boczku (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Filet z kurczaka w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Kapusta czerwona parzona 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kartoflanka bez boczku (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Filet z kurczaka w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Buraczki na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kartoflanka z boczkiem (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Wątróbka drobiowa z cebulą 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Kapusta czerwona parzona 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kartoflanka z boczkiem (MLE, SEL) 300ml</p> <p>Filet z kurczaka w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 60g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100g</p> <p>Kapusta czerwona parzona 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kartoflanka z boczkiem (MLE, SEL) 400ml</p> <p>Wątróbka drobiowa z cebulą 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Kapusta czerwona parzona 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZO REK</b>		<p>Maślanka 100ml (MLE)</p>			<p>Mandaryna 2 szt</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczycwo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka z liściem (GLU, PSZ,SOJ) 60g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka z liściem (GLU, PSZ,SOJ) 60g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka z liściem (GLU, PSZ,SOJ) 60g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka z liściem (GLU, PSZ,SOJ) 60g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczycwo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka z liściem (GLU, PSZ,SOJ) 40g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczycwo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka z liściem (GLU, PSZ,SOJ) 60g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2211 kcal</p> <p>B: 80,2g</p> <p>T: 85,4g</p> <p>NKT: 37,1g</p> <p>W: 303g</p> <p>C: 66,6g</p> <p>Bł: 34,3</p> <p>Sól: 7,9g</p>	<p>Energia: 2157 kcal</p> <p>B: 93,3g</p> <p>T: 77,7g</p> <p>NKT: 35,3g</p> <p>W: 298,4g</p> <p>C: 13,4g</p> <p>Bł: 38,3g</p> <p>Sól: 9,1g</p>	<p>Energia: 2064 kcal</p> <p>B: 85,6g</p> <p>T: 68,3g</p> <p>NKT: 36,8g</p> <p>W: 285g</p> <p>C: 65,5g</p> <p>Bł: 25g</p> <p>Sól: 8,4g</p>	<p>Energia: 2257 kcal</p> <p>B: 97,2g</p> <p>T: 81,9g</p> <p>NKT: 38,6g</p> <p>W: 295,6g</p> <p>C: 36,2g</p> <p>Bł: 27,6g</p> <p>Sól: 8,2g</p>	<p>Energia: 1555 kcal</p> <p>B: 64,2g</p> <p>T: 47,9g</p> <p>NKT: 20,9g</p> <p>W: 229g</p> <p>C: 41,3g</p> <p>Bł: 24,1g</p> <p>Sól: 5,4g</p>	<p>Energia: 2211 kcal</p> <p>B: 80,2g</p> <p>T: 85,4g</p> <p>NKT: 37,1g</p> <p>W: 303g</p> <p>C: 66,6g</p> <p>Bł: 34,3</p> <p>Sól: 7,9g</p>

NIEDZIELA 17.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku (GLU, MLE) 300ml  Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło 1szt musztarda (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Śliwka 1szt  Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło 1szt musztarda (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Śliwka 1szt  Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Ryż na mleku (GLU, MLE) 300ml  Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Sałata 5g Pomidor 50g  Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Ryż na mleku (GLU, MLE) 300ml  Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło 1szt musztarda (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Śliwka 1szt  Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Ryż na mleku (GLU, MLE) 200ml  Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło 1szt musztarda (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ser żółty (MLE) 20g Papryka 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Śliwka 1szt  Kawa zbożowa (GLU) 250ml	Ryż na mleku (GLU, MLE) 300ml  Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa śląska na ciepło 1szt musztarda (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka 40g Śliwka 1szt  Kawa zbożowa (GLU) 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 50g		Jogurt naturalny 100ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml  Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem peñoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml  Kotlet mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g  Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml  Kotlet mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml  Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 300ml  Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z kapusty pekińskiej 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml  Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew na ciepło 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Jogurt naturalny 100ml (MLE)			Herbatniki 40g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa żywiecka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa żywiecka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Liść sałaty  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa żywiecka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Kielbasa żywiecka 40g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa żywiecka 60g (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 40g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2224 kcal B: 89,3g T: 88,4g NKT: 35,5g W: 279,9g C: 52,8g Bł: 23,9g Sól: 7,4g	Energia: 2233 kcal B: 92,5g T: 94,2g NKT: 35,4g W: 271g C: 27g Bł: 30,4g Sól: 8,3g	Energia: 2218 kcal B: 91,4g T: 80,5g NKT: 36,5g W: 285g C: 70,4g Bł: 18,2g Sól: 7,6g	Energia: 2365 kcal B: 95,2g T: 94,9g NKT: 38,6g W: 284,7g C: 68,9g Bł: 19,3g Sól: 7,8g	Energia: 1798 kcal B: 69,9g T: 64g NKT: 20,6g W: 243,6g C: 53,8g Bł: 19,1g Sól: 5,8g	Energia: 2225 kcal B: 88,3g T: 88,5g NKT: 35,4g W: 288,9g C: 61,3g Bł: 23,8g Sól: 7,4g

