

PONIEDZIAŁEK 25.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki czekoladowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlna drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 30g Papryka żółta Pomidor cherry Sałata Śliwka 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlna drobiowa GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 30g Papryka żółta Pomidor cherry Sałata Śliwka 1szt</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 Wędlna drobiowa GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 30g Pomidor cherry Sałata</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 Wędlna drobiowa GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 30g Papryka żółta Pomidor cherry Sałata Śliwka 1szt</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 Wędlna drobiowa GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Serek kanapkowy (MLE) 20g Papryka żółta Pomidor cherry Sałata Śliwka 1szt</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 Wędlna drobiowa GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek kanapkowy (MLE) 30g Papryka żółta Pomidor cherry Śliwka 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 60g Ogórek kiszony 50g</p>		<p>Maślanka 100ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa grochowa z kielbasą (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 400ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem i polewą owocową (MLE) 250g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grochowa z kielbasą (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 400ml</p> <p>Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) 400ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem i polewą owocową (MLE) 250g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grochowa z kielbasą (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 400ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem i polewą owocową (MLE) 250g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) 300ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem i polewą owocową (MLE) 250g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grochowa z kielbasą (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 400ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem i polewą owocową (MLE) 250g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		<p>Maślanka 100ml (MLE)</p>			<p>Galaretki 150g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa z papryką (MLE) 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa z papryką (MLE) 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa bez papryki (MLE) 60g Liść sałaty Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa z papryką (MLE) 60g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa z papryką (MLE) 40g Ogórek zielony 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa z papryką (MLE) 60g Rzodkiewka 40g Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
POSIŁEK DODATKOWY	<p>Jabłko 1 sztuka Wafle ryżowe 10g</p>					
Podsumowanie	<p>Energia: 1916 kcal B: 74,4g T: 63,6g NKT: 30g W: 280g C: 66,8g Bł: 24,4g Sól: 7,8 g</p>	<p>Energia: 2343 kcal B: 110,8g T: 93,4g NKT: 27,4g W: 295g C: 14,5g Bł: 47,3g Sól: 8,4 g</p>	<p>Energia: 1813 kcal B: 66,1g T: 62,3g NKT: 30,5g W: 256g C: 73,5g Bł: 19g Sól: 7 g</p>	<p>Energia: 1913 kcal B: 91,6g T: 75,7g NKT: 27,6g W: 230g C: 34,6g Bł: 24,4g Sól: 6,8 g</p>	<p>Energia: 1525 kcal B: 53,8g T: 42,5g NKT: 19,3g W: 246g C: 81g Bł: 21,7g Sól: 6,8 g</p>	<p>Energia: 1916 kcal B: 74,4g T: 63,6g NKT: 30g W: 280g C: 66,8g Bł: 24,4g Sól: 7 g</p>

WTOREK 26.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE)) 15g Twarożek z jogurtem (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ogórek zielony Pomidor cherry Sałata Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE)) 15g Twarożek z jogurtem (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ogórek zielony Pomidor cherry Sałata Gruszka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE)) 15g Twarożek z jogurtem (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor cherry Sałata Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE)) 15g Twarożek z jogurtem (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ogórek zielony Pomidor cherry Sałata Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE)) 15g Twarożek z jogurtem (MLE) 20g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ogórek zielony Pomidor cherry Sałata Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE)) 15g Twarożek z jogurtem (MLE) 40g Pierś wędzona (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ogórek zielony Pomidor cherry Sałata Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 60g Ogórek kiszony 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400ml Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta zasmażana 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400ml Kotlet mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta zasmażana 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński bez fasoli (MLE, SEL) 400ml Kotlet mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400ml Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta zasmażana 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 300ml Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Kapusta zasmażana 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa barszcz ukraiński (MLE, SEL) 400ml Kotlet mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOR EK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Jogurt naturalny z biszkopcikiem 150 ml (MLE, GLU, PSZ, JAJ)	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka eksportowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Rozszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka eksportowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Rozszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka eksportowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Rozszponka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka eksportowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Rozszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Szynka eksportowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Pomidor 40g Ogórek konserwowy 40g Rozszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka eksportowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 60g Pomidor 40g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Kefir 150 g					
Podsumowanie	Energia: 1854 kcal B: 89,4g T: 63,4g NKT: 20,4g W: 250,9g C: 35,5g Bł: 32,7g Sól: 7,6 g	Energia: 1937 kcal B: 86,9g T: 69,9g NKT: 20,4g W: 262g C: 27,6g Bł: 35,2g Sól: 9 g	Energia: 1832 kcal B: 88,4g T: 56,4g NKT: 20g W: 250g C: 44,2g Bł: 25,2g Sól: 8,3 g	Energia: 1989 kcal B: 94,8g T: 69,8g NKT: 23,4g W: 254g C: 51,6g Bł: 28,1g Sól: 8,3 g	Energia: 1435 kcal B: 64g T: 55g NKT: 16g W: 185g C: 35,3g Bł: 21,1g Sól: 6,2 g	Energia: 1747 kcal B: 87,8g T: 53,2g NKT: 19,1g W: 247,1g C: 33,5g Bł: 31,1g Sól: 7,8 g

ŚRODA 27.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWSZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ogórek zielony 40g Papryka czerwona 40g Mix sałat 5g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ogórek zielony 40g Papryka czerwona 40g Mix sałat 5g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 50g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 50g Mix sałat 5g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Ogórek zielony 40g Papryka czerwona 40g Mix sałat 5g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 20g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Ogórek zielony 40g Papryka czerwona 40g Mix sałat 5g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Papryka czerwona 40g Pomidor 50g Serek homogenizowany (MLE) 100g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (MLE) 50g Rzodkiewka 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 400ml Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (GLU, SEL, MLE) 400ml Filet z kurczaka pieczony z warzywami 80g Kasza gryczana 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 400ml Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 400ml Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 300ml Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 400ml Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZORE K		Kefir 100 ml (MLE)			Mandarynka 2 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 40g Papryka zielona 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 40g Papryka zielona 40g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 40g Papryka zielona 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 40g Papryka zielona 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 40g Papryka zielona 40g Rukola 5g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100 g					
Podsumowanie	Energia: 2189 kcal B: 85,1g T: 60,8g NKT: 30,1g W: 240,6g C: 53,5g Bł: 27,9g Sól: 7,8 g	Energia: 2235 kcal B: 97,1g T: 72,5g NKT: 28,2g W: 321,4g C: 48,7g Bł: 35g Sól: 8,6 g	Energia: 2062 kcal B: 89,2g T: 47,7g NKT: 23,8g W: 323g C: 59,2g Bł: 17,8g Sól: 9 g	Energia: 2280 kcal B: 89,8g T: 64,4g NKT: 31,8g W: 345g C: 63,9g Bł: 25,6g Sól: 8 g	Energia: 1788 kcal B: 62,4g T: 43,1g NKT: 19,8g W: 300g C: 47,6g Bł: 25,2g Sól: 6,2 g	Energia: 2189 kcal B: 85,1g T: 60,8g NKT: 30,1g W: 240,6g C: 53,5g Bł: 27,9g Sól: 7,7 g

CZWARTEK 28.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Pomidor 40g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Serek topiony (MLE) 20g Pomidor 40g Ogórek kiszony 40g Rukola 5g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 300ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 40g Serek topiony (MLE) 50g Pomidor 40g Papryka czerwona 50g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 60g Papryka czerwona 50g</p>		<p>Maślanka 100ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 400ml</p> <p>Duszony schab w pieczarkowym sosie (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 400ml</p> <p>Duszony schab w pieczarkowym sosie (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 400ml</p> <p>Duszony schab w pieczarkowym sosie (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 400ml</p> <p>Duszony schab w pieczarkowym sosie (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 300ml</p> <p>Duszony schab w pieczarkowym sosie (GLU, PSZ, MLE) 60g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 100g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 400ml</p> <p>Duszony schab w pieczarkowym sosie (GLU, PSZ, MLE) 80g/100ml Kasza jęczmienna (GLU) 200g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		<p>Maślanka 100ml (MLE)</p>			<p>Wafle ryżowe z dżemem 40g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta rybna (RYB, MLE) 60g Ogórek konserwowy 40g Pomidor 40g Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta rybna (RYB, MLE) 60g Ogórek konserwowy 40g Pomidor 40g Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta rybna (RYB, MLE) 60g Pomidor 40g Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta rybna (RYB, MLE) 60g Ogórek konserwowy 40g Pomidor 40g Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Pasta rybna (RYB, MLE) 40g Ogórek konserwowy 40g Pomidor 40g Liść sałaty</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta rybna (RYB, MLE) 60g Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
POSILEK DODATKOWY	<p>Jabłko 1 sztuka Wafle ryżowe 10g</p>					
Podsumowanie	<p>Energia: 2041 kcal B: 83,4g T: 73,1g NKT: 31,5g W: 281g C: 43,5g Bł: 40,2g Sól: 7,9 g</p>	<p>Energia: 2173 kcal B: 83,3g T: 78,7g NKT: 29,7g W: 305g C: 35,1g Bł: 45,3g Sól: 8,2 g</p>	<p>Energia: 2109 kcal B: 84,7g T: 76,2g NKT: 32,5g W: 280g C: 54,4g Bł: 35g Sól: 7,1 g</p>	<p>Energia: 2158 kcal B: 89,2g T: 76,9g NKT: 32,8g W: 286g C: 54,9g Bł: 35,6g Sól: 8,3 g</p>	<p>Energia: 1455 kcal B: 53,4g T: 51,4g NKT: 19,3g W: 207,7g C: 46,1g Bł: 28g Sól: 6,6 g</p>	<p>Energia: 2041 kcal B: 83,4g T: 73,1g NKT: 31,5g W: 281g C: 43,5g Bł: 40,2g Sól: 7,9 g</p>

PIĄTEK 29.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Liść sałaty Jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 20g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 20g Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ,SOJ,SEL,GOR) 50g Rzodkiewka 40g Papryka czerwona 50g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 60g Papryka czerwona 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 400ml Ryba pieczona (RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szczawiowa z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 400ml Ryba pieczona (RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii (MLE, SEL) 400ml Ryba pieczona (RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szczawiowa z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 400ml Ryba pieczona (RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa szczawiowa z jajkiem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 300ml Ryba pieczona (RYB) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Bukiet warzyw na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii (MLE, SEL) 400ml Ryba pieczona (RYB) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Bukiet warzyw na parze 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Galaretko owocowa 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek kanapkowy (MLE) 60g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek kanapkowy (MLE) 60g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek kanapkowy (MLE) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek kanapkowy (MLE) 60g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek kanapkowy (MLE) 60g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml
POSILEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100 g Jabłko 90 g					
Podsumowanie	Energia: 1913 kcal B: 83,3g T: 66,1g NKT: 30,6g W: 263g C: 47,6g Bt: 30,8g Sól: 7,9g	Energia: 2034 kcal B: 87,4g T: 69,3g NKT: 30,2g W: 287g C: 39,9g Bt: 36,4g Sól: 8,3g	Energia: 1974 kcal B: 84,3g T: 73,2g NKT: 29,6g W: 257,3g C: 53,1g Bt: 26,7g Sól: 7,9g	Energia: 2054 kcal B: 89,3g T: 72,2g NKT: 33,6g W: 268g C: 63,6g Bt: 26,2g Sól: 8,3g	Energia: 1584 kcal B: 64g T: 51,6g NKT: 22,4g W: 230g C: 59,8g Bt: 25,7g Sól: 6,6g	Energia: 1920 kcal B: 83g T: 70,3g NKT: 28,7g W: 262g C: 44,8g Bt: 33g Sól: 7,7g

SOBOTA 30.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 60g Pasta z fasoli 40g Ogórek kiszony 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 60g Pasta z fasoli 40g Ogórek kiszony 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 60g Pasta twarogowa (MLE) 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 60g Pasta z fasoli 40g Ogórek kiszony 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 40g Pasta z fasoli 40g Ogórek kiszony 40g Pomidor cherry 40g Mix sałat 5g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 60g Pasta z fasoli 40g Pomidor cherry 40g Gruszka 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta twarogowa (MLE) 40g Papryka czerwona 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Makaron ze szpinakiem i fetą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i fetą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Makaron ze szpinakiem i fetą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Makaron ze szpinakiem i fetą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) 300ml Makaron ze szpinakiem i fetą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) 400ml Makaron ze szpinakiem i fetą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 250g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir 100 ml (MLE)			Kisiel 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło(7) 15g Ser żółty (MLE) 60g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło(7) 15g Ser żółty (MLE) 60g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło(7) 15g Ser żółty (MLE) 60g Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło(7) 15g Ser żółty (MLE) 60g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło(7) 15g Ser żółty (MLE) 40g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło(7) 15g Ser żółty (MLE) 60g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Wafle ryżowe 10 g Mandarynka 65 g					
Podsumowanie	Energia: 2127 kcal B: 79,7g T: 76,8g NKT: 34,3g W: 292g C: 33,1g Bł: 27,8g Sól: 9,6g	Energia: 2124 kcal B: 87,1g T: 75,1g NKT: 32,7g W: 292,7g C: 19,4g Bł: 32,6g Sól: 9,6g	Energia: 2152 kcal B: 80g T: 78,3g NKT: 34,6g W: 282g C: 43,9g Bł: 17g Sól: 9,5g	Energia: 2258 kcal B: 85,7g T: 82g NKT: 36,5g W: 296g C: 49,1g Bł: 32,2g Sól: 9,8g	Energia: 1824 kcal B: 63,6g T: 58,6g NKT: 23,8g W: 270g C: 46,2g Bł: 23,3g Sól: 8,7g	Energia: 2127 kcal B: 79,7g T: 76,8g NKT: 34,3g W: 292g C: 33,1g Bł: 27,8g Sól: 9,6g

NIEDZIELA WIELKANOCNA 31.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Paszтет wielkanocny (JAJ, GLU, PSZ, SEL) 50g Pomidor Ogórek zielony Sałata Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE) 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Paszтет wielkanocny (JAJ, GLU, PSZ, SEL) 50g Pomidor Ogórek zielony Sałata Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Paszтет wielkanocny (JAJ, GLU, PSZ, SEL) 50g Pomidor Ogórek zielony Sałata Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Paszтет wielkanocny (JAJ, GLU, PSZ, SEL) 50g Pomidor Ogórek zielony Sałata Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Paszтет wielkanocny (JAJ, GLU, PSZ, SEL) 20g Pomidor Ogórek zielony Sałata Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, MLE) 300ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt Paszтет wielkanocny (JAJ, GLU, PSZ, SEL) 50g Pomidor Ogórek zielony Sałata Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE) 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 50g Papryka czerwona 50g		Maślaka 100 ml (MLE)		
OBIAD	Wielkanocny żur z jajkiem i kielbasą (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Pieczone karczek w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Ćwikła z chrzanem 100g Mazurek wielkanocny (GLU, PSZ, JAJ, MLE, ORZ, SEZ) 60g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Wielkanocny żur z jajkiem i kielbasą (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Pieczone karczek w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Ćwikła z chrzanem 100g Mazurek wielkanocny (GLU, PSZ, JAJ, MLE, ORZ, SEZ) 60g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Wielkanocny żur z jajkiem bez kielbasy (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Pieczone karczek w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kluski śląskie (GLU, PSZ, JAJ) 200g Ćwikła z chrzanem 100g Buraczki na ciepło 100g Mazurek wielkanocny (GLU, PSZ, JAJ, MLE, ORZ, SEZ) 60g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Wielkanocny żur z jajkiem i kielbasą (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Pieczone karczek w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kluski śląskie (GLU, PSZ, JAJ) 200g Ćwikła z chrzanem 100g Mazurek wielkanocny (GLU, PSZ, JAJ, MLE, ORZ, SEZ) 60g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Wielkanocny żur z jajkiem i kielbasą (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 300ml Pieczone karczek w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 60g Kluski śląskie (GLU, PSZ, JAJ) 200g Ćwikła z chrzanem 100g Mazurek wielkanocny (GLU, PSZ, JAJ, MLE, ORZ, SEZ) 60g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Wielkanocny żur z jajkiem i kielbasą (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 400ml Pieczone karczek w sosie własnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kluski śląskie (GLU, PSZ, JAJ) 200g Ćwikła z chrzanem 100g Mazurek wielkanocny (GLU, PSZ, JAJ, MLE, ORZ, SEZ) 60g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślaka 100 ml (MLE)			Maślaka 100 ml (MLE)	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Biała kielbasa na ciepło (GLU, PSZ, SOJ) 1szt Chrzan 20g Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Biała kielbasa na ciepło (GLU, PSZ, SOJ) 1szt Chrzan 20g Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ) 60g Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Biała kielbasa na ciepło (GLU, PSZ, SOJ) 1szt Chrzan 20g Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Biała kielbasa na ciepło (GLU, PSZ, SOJ) 1szt Chrzan 20g Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, SEL) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Biała kielbasa na ciepło (GLU, PSZ, SOJ) 1szt Chrzan 20g Sałatka jarzynowa (JAJ, GOR, SEL) 60g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Kefir 100 g					
Podsumowanie	Energia: 2482 kcal B: 96g T: 99,2g NKT: 33,8g	Energia: 2491 kcal B: 94,7g T: 99,3g NKT: 31,4g	Energia: 2453 kcal B: 102,5g T: 89,4g NKT: 24,9g	Energia: 2562 kcal B: 98,5g T: 102,5g NKT: 34,8g	Energia: 1960 kcal B: 75,6g T: 79,2g NKT: 24,9g	Energia: 2482 kcal B: 96g T: 99,2g NKT: 33,8g

	W: 314g C: 41,4g Bt: 31g Sól: 6,9g	W: 321g C: 30,8g Bt: 38,2g Sól: 7,1g	W: 313g C: 52,1g Bt: 26g Sól: 7,6	W: 314g C: 52,7g Bt: 26,4g Sól: 6,2g	W: 246g C: 34,2g Bt: 23,9g Sól: 4,3g	W: 314g C: 41,4g Bt: 31g Sól: 5,9g
--	---	---	--	---	---	---