

Poniedziałek 01.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	DIETA DLA DZIECI (P1)	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA (M)
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU, MLE) Pieczywo mix (GLU,PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka żydowska (JAJ, SEL, GOR) 1 00g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Papryka 40g Rukola 5g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU,PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka żydowska (JAJ, SEL, GOR) 1 00g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Papryka 40g Rukola 5g Kiwi 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU, MLE) Bułka weka(GLU,PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka żydowska bez cebuli (JAJ, SEL, GOR) 1 00g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU, MLE) Bułka weka(GLU,PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka żydowska (JAJ, SEL, GOR) 1 00g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Papryka 40g Rukola 5g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200ml (GLU, MLE) Pieczywo mix (GLU,PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Sałatka żydowska (JAJ, SEL, GOR) 100g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Papryka 40g Rukola 5g Kiwi 1szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU, MLE) Pieczywo mix (GLU,PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka żydowska (JAJ, SEL, GOR) 1 00g Szynka extra (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Papryka 40g Banan 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g		Kefir 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa chrzanowa z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 350ml Trybowane udko z kurczaka w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty czerwonej parzonej 100g Sernik z brzoskwinią (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa chrzanowa z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 350ml Trybowane udko z kurczaka w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty czerwonej parzonej 100g Sernik z brzoskwinią (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z białych warzyw (MLE, SEL) 350ml Trybowane udko z kurczaka w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza kuskus (GLU) 200g Warzywa na parze 100g Sernik z brzoskwinią (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa chrzanowa z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 350ml Trybowane udko z kurczaka w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty czerwonej parzonej 100g Sernik z brzoskwinią (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa chrzanowa z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 300ml Trybowane udko z kurczaka w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) 60g Kasza gryczana 100g Surówka z kapusty czerwonej parzonej 100g Sernik z brzoskwinią (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa chrzanowa z jajkiem (GLU, JAJ, SEL) 350ml Trybowane udko z kurczaka w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty czerwonej parzonej 100g Sernik z brzoskwinią (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOR EK		Kefir 100 ml (MLE)			Biszkopty 3 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z warzyw sezonowych (SEL) 60g Ogórek zielony 80g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z warzyw sezonowych (SEL) 60g Ogórek zielony 80g Mix sałat 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z warzyw sezonowych (SEL) 60g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka(GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z warzyw sezonowych (SEL) 60g Ogórek zielony 80g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 15g Pasta z warzyw sezonowych (SEL) 40g Ogórek zielony 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z warzyw sezonowych (SEL) 60g Pomidor 50g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2203 kcal B: 100,4g T: 90,5g NKT: 25,6g W: 273g C: 31,8g Bł: 38,1g Sól: 7,1g	Energia: 2303 kcal B: 107,1g T: 90,1g NKT: 24,6g W: 292,6g C: 33,3g Bł: 38,2g Sól: 7,2g	Energia: 2152 kcal B: 95,7g T: 80,6g NKT: 25g W: 272g C: 50,8g Bł: 30,6g Sól: 7,5g	Energia: 2148 kcal B: 100,2g T: 93,4g NKT: 27,9g W: 243,5g C: 43,9g Bł: 31,6g Sól: 6,6g	Energia: 1688 kcal B: 74,3g T: 74,4g NKT: 18,1g W: 200,3g C: 26,7g Bł: 28,9g Sól: 5,4g	Energia: 2248 kcal B: 100,4g T: 90,3g NKT: 25,7g W: 286,7g C: 37,6g Bł: 37,9g Sól: 7,1g

Wtorek 02.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	DIETA DLA DZIECI (P1)	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA (M)
ŚNIADANIE	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa z rzodkiewką (MLE) 40g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Liść sałaty Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa z rzodkiewką (MLE) 40g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Liść sałaty Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa bez rzodkiewki (MLE) 40g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Liść sałaty Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa z rzodkiewką (MLE) 40g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Liść sałaty Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Pasta twarogowa z rzodkiewką (MLE) 20g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Liść sałaty Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta twarogowa z rzodkiewką (MLE) 40g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Liść sałaty Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa grochowa z kielbasą (GLU, PSZ, SOJ) 350ml Makaron świderki z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 200g/100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa z kielbasą (GLU, PSZ, SOJ) 350ml Makaron pełnoziarnisty świderki z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 200g/100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Makaron świderki z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 200g/100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa z kielbasą (GLU, PSZ, SOJ) 350ml Makaron świderki z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 200g/100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ryżem (GLU, MLE, SEL) 300ml Makaron świderki z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 100g/80g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa z kielbasą (GLU, PSZ, SOJ) 350ml Makaron świderki z sosem bolońskim (GLU, PSZ) 200g/100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZ OREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Mandarynka 2 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser topiony (MLE) 60g Papryka 40g Rozszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser topiony (MLE) 60g Papryka 40g Rozszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser topiony (MLE) 60g Pomidor 40g Rozszponka 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser topiony (MLE) 60g Papryka 40g Rozszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Ser topiony (MLE) 40g Papryka 40g Rozszponka 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser topiony (MLE) 60g Papryka 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2039 kcal B: 97,5g T: 78,9g NKT: 30,8g W: 250,7g C: 35,6g Bł: 28,7g Sól: 7,5g	Energia: 2204 kcal B: 101,9g T: 82,8g NKT: 30,4g W: 282,4g C: 28,4g Bł: 35,6g Sól: 8,6g	Energia: 2127 kcal B: 91,9g T: 78,7g NKT: 31,8g W: 268g C: 45g Bł: 21,2g Sól: 7,9g	Energia: 2180 kcal B: 103,4g T: 85,6g NKT: 33,9g W: 255,5g C: 51,7g Bł: 24,1g Sól: 7,9g	Energia: 1624 kcal B: 61,4g T: 54,6g NKT: 19,4g W: 235g C: 29,4g Bł: 25,5g Sól: 6g	Energia: 2039 kcal B: 97,5g T: 78,9g NKT: 30,8g W: 250,7g C: 35,6g Bł: 28,7g Sól: 7,5g

Środa 03.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	DIETA DLA DZIECI (P1)	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA (M)
ŚNIADANIE	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty wędzony (MLE) 50g Rzodkiew biała 40g Papryka żółta 40g Gruszka 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty wędzony (MLE) 50g Rzodkiew biała 40g Papryka żółta 40g Gruszka 1szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 50g Pomidor 50g Sałata 5g Gruszka 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty wędzony (MLE) 50g Rzodkiew biała 40g Papryka żółta 40g Gruszka 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Ser żółty wędzony (MLE) 20g Rzodkiew biała 40g Papryka żółta 40g Gruszka 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty wędzony (MLE) 50g Rzodkiew biała 40g Papryka żółta 40g Gruszka 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Pomidor 50g</p>		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 350ml</p> <p>Panierowany kotlet z kurczaka (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 350ml</p> <p>Pieczony kotlet z kurczaka 80g Kasza gryczana 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 350ml</p> <p>Pieczony kotlet z kurczaka 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 350ml</p> <p>Panierowany kotlet z kurczaka (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 300ml</p> <p>Panierowany kotlet z kurczaka (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU, PSZ, SEL) 350ml</p> <p>Panierowany kotlet z kurczaka (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZORE K		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>			<p>Galaretka owocowa 140g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Rzodkiewka 80g Mix sałat 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Rzodkiewka 80g Mix sałat 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Pomidor 80g Sałata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Rzodkiewka 80g Mix sałat 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Serek ziołowy (MLE) 40g Rzodkiewka 30g Mix sałat 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Rzodkiewka 80g Mix sałat 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2132 kcal B: 89,7g T: 83,6g NKT: 36,6g W: 271,6g C: 43,2g Bł: 28,5g Sól: 8,3g</p>	<p>Energia: 2449 kcal B: 104,7g T: 88,3g NKT: 35,2g W: 333,9g C: 31,9g Bł: 41,2g Sól: 7,8g</p>	<p>Energia: 2074 kcal B: 85,2g T: 76g NKT: 31g W: 268g C: 52,9g Bł: 22,4g Sól: 8,7g</p>	<p>Energia: 2249 kcal B: 95,7g T: 87,4g NKT: 37,9g W: 276g C: 54,5g Bł: 23,9g Sól: 8,7g</p>	<p>Energia: 1711 kcal B: 64,2g T: 59,5g NKT: 22,6g W: 242,9g C: 55,7g Bł: 23,9g Sól: 6,8g</p>	<p>Energia: 2132 kcal B: 89,7g T: 83,6g NKT: 36,6g W: 271,6g C: 43,2g Bł: 28,5g Sól: 8,3g</p>

CZWARTEK 04.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	DIETA DLA DZIECI (P1)	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA (M)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтетowa ze szczypiorkiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Paszтетowa ze szczypiorkiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka kolorowa 80g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтетowa ze szczypiorkiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka kolorowa 80g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтетowa ze szczypiorkiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтетowa ze szczypiorkiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka kolorowa 80g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Paszтетowa ze szczypiorkiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Ser żółty (MLE) 20g Papryka kolorowa 60g Liść sałaty Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтетowa ze szczypiorkiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty (MLE) 40g Papryka kolorowa 80g Jabłko 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Pomidor 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Klopsiki wieprzowe w w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ryżem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) 350ml Klopsiki wieprzowe w w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Filet z kurczaka w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Klopsiki wieprzowe w w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 300ml Klopsiki wieprzowe w w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) 60g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Klopsiki wieprzowe w w sosie pieczarkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna (GLU) 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZ OREK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Kisiel 140 g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Kielbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ogórek kiszony 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 50g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2347 kcal B: 104,7g T: 75,1g NKT: 30,3g W: 327g C: 48,7g Bł: 39g Sól: 8,8g	Energia: 2407 kcal B: 104,1g T: 77,4g NKT: 28,1g W: 341,9g C: 40,1g Bł: 46,9g Sól: 8,9g	Energia: 2265 kcal B: 91,5g T: 76,1g NKT: 30,7g W: 310,5g C: 60,3g Bł: 35,2g Sól: 7,8g	Energia: 2488 kcal B: 110,8g T: 81,7g NKT: 33,3g W: 332g C: 64,8g Bł: 34,4g Sól: 7,9g	Energia: 1805 kcal B: 74,7g T: 51,1g NKT: 17,8g W: 272g C: 61,7g Bł: 27,7g Sól: 6,8g	Energia: 2277 kcal B: 98,4g T: 71,6g NKT: 29g W: 313,5g C: 49,8g Bł: 41,4g Sól: 8,5g

PIĄTEK 05.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	DIETA DLA DZIECI (P1)	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA (M)
ŚNIADANIE	<p>Platki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek śmietankowy (MLE) 40g Liść sałaty Ogórek zielony 40g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek śmietankowy (MLE) 40g Liść sałaty Ogórek zielony 40g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek śmietankowy (MLE) 40g Liść sałaty Rzodk 40g</p> <p>Banan 1sz Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek śmietankowy (MLE) 40g Liść sałaty Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Banan 1sz</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek śmietankowy (MLE) 20g Liść sałaty Pomidor 40g Ogórek zielony 40g Banan 1sz</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek śmietankowy (MLE) 40g Pomidor 40g</p> <p>Banan 1sz</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Pomidor 50g</p>		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Placki ziemniaczane 3 szt. (GLU, PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 60ml. (MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z ogórków kiszonych 150g</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Placki ziemniaczane pieczone 3 szt. (GLU, PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 60ml. (MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Placki ziemniaczane 3 szt. (GLU, PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 60ml. (MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 300ml</p> <p>Placki ziemniaczane 2 szt. (GLU, PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 60ml. (MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Placki ziemniaczane 3 szt. (GLU, PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 60ml. (MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZ OREK		<p>Kefir 100 ml (MLE)</p>			<p>Chrupki kukurydziane 40g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Szczypiorek 5g Kiełki rzodkiewki 5g Papryka 70g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Szczypiorek 5g Kiełki rzodkiewki 5g Papryka 70g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Pomidor 50g Rozspanka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Szczypiorek 5g Kiełki rzodkiewki 5g Papryka 70g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Ser biały (MLE) 40g Szczypiorek 5g Kiełki rzodkiewki 5g Papryka 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Kiełki rzodkiewki 5g Papryka 70g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2219 kcal B: 75,4g T: 89,1g NKT: 28,8g W: 298g C: 50,6g Bł: 31,2g Sól: 6,4g</p>	<p>Energia: 2039 kcal B: 93,4g T: 73g NKT: 25,6g W: 273,1g C: 41,8g Bł: 34,8g Sól: 8,3g</p>	<p>Energia: 2283 kcal B: 77g T: 92,1g NKT: 29,8g W: 295g C: 59,8g Bł: 25,5g Sól: 6,7g</p>	<p>Energia: 2350 kcal B: 80,9g T: 94,3g NKT: 31g W: 303g C: 66,6g Bł: 26,6g Sól: 6,8g</p>	<p>Energia: 1647 kcal B: 52,6g T: 54,1g NKT: 16,5g W: 252g C: 51,5g Bł: 23,8g Sól: 5,2g</p>	<p>Energia: 2219 kcal B: 75,4g T: 89,1g NKT: 28,8g W: 298g C: 50,6g Bł: 31,2g Sól: 6,4g</p>

SOBOTA 06.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	DIETA DLA DZIECI (P1)	DIETA PRZECIWKAZRZEPÓWA (M)
ŚNIADANIE	<p>Platki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 50g Ogórek zielony 40g Pomidor 40g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 50g Ogórek zielony 40g Pomidor 40g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 50g Pomidor 40g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 50g Ogórek zielony 40g Pomidor 40g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Ser żółty (MLE) 20g Ogórek zielony 40g Pomidor 40g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 50g Pomidor 40g Jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g</p>		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa z brokułów z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Kotlet pożarski (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa z brokułów z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Kotlet pożarski pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Kasza jęczmienna pęczak 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krem z cukinni (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Kotlet pożarski pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa z brokułów z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Kotlet pożarski (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa z brokułów z ziemniakami (MLE, SEL) 300ml</p> <p>Kotlet pożarski (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z kapusty pekińskiej 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krem z cukinni (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Kotlet pożarski (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>			<p>Maślanka 100 ml (MLE)</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Rukola 5g Rzodkiew biała 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Rukola 5g Rzodkiew biała 40g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Rozzponka 5g Rzodkiew biała 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Rukola 5g Rzodkiew biała 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Wędlina konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 40g Rukola 5g Rzodkiew biała 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina konserwowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Rzodkiew biała 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2347 kcal B: 104,7g T: 75,1g NKT: 30,3g W: 327g C: 48,7g Bł: 39g Sól: 8,8g</p>	<p>Energia: 2407 kcal B: 104,1g T: 77,4g NKT: 28,1g W: 341,9g C: 40,1g Bł: 46,9g Sól: 8,9g</p>	<p>Energia: 2265 kcal B: 91,5g T: 76,1g NKT: 30,7g W: 310,5g C: 60,3g Bł: 35,2g Sól: 7,8g</p>	<p>Energia: 2488 kcal B: 110,8g T: 81,7g NKT: 33,3g W: 332g C: 64,8g Bł: 34,4g Sól: 7,9g</p>	<p>Energia: 1805 kcal B: 74,7g T: 51,1g NKT: 17,8g W: 272g C: 61,7g Bł: 27,7g Sól: 6,8g</p>	<p>Energia: 2277 kcal B: 98,4g T: 71,6g NKT: 29g W: 313,5g C: 49,8g Bł: 41,4g Sól: 8,5g</p>

NIEDZIELA 07.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	DIETA DLA DZIECI (P1)	DIETA PRZECIWKAZRZEPÓWA (M)
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznicza (MLE, JAJ) 60g, Ser żółty salami (MLE) 30g Rzodkiewka 40g Szczypiorek 5g Ogórek zielony 40g Pomarańcza 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznicza (MLE, JAJ) 60g, Ser żółty salami (MLE) 30g Rzodkiewka 40g Szczypiorek 5g Ogórek zielony 40g Pomarańcza 1szt Kawa zbożowa b/c (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznicza (MLE, JAJ) 60g, Serek kanapkowy (MLE) 30g Pomidor 50g Sałata 5g Banan 1 szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznicza (MLE, JAJ) 60g, Ser żółty salami (MLE) 30g Rzodkiewka 40g Szczypiorek 5g Ogórek zielony 40g Pomarańcza 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Jajecznicza (MLE, JAJ) 40g, Ser żółty salami (MLE) 20g Rzodkiewka 40g Szczypiorek 5g Ogórek zielony 40g Pomarańcza 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznicza (MLE, JAJ) 60g, Ser żółty salami (MLE) 30g Rzodkiewka 40g Pomidor 50g Pomarańcza 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
OBIAD	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Duszone kęski z kurczaka w sosie szpinakowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, marchewką i natką pietruszki (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Duszone kęski z kurczaka w sosie szpinakowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Duszone kęski z kurczaka w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Duszone kęski z kurczaka w sosie szpinakowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 300ml Duszone kęski z kurczaka w sosie szpinakowym (GLU, PSZ, MLE) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Duszone kęski z kurczaka w sosie szpinakowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZO REK		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)			Herbatniki 3 szt	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa krakowska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa krakowska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Mix sałat 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa krakowska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Kiełbasa krakowska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Papryka kolorowa 40g Mix sałat 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kiełbasa krakowska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2039 kcal B: 97,5g T: 78,9g NKT: 30,8g W: 250,7g C: 35,6g Bł: 28,7g Sól: 7,5g	Energia: 2204 kcal B: 101,9g T: 82,8g NKT: 30,4g W: 282,4g C: 28,4g Bł: 35,6g Sól: 8,6g	Energia: 2127 kcal B: 91,9g T: 78,7g NKT: 31,8g W: 268g C: 45g Bł: 21,2g Sól: 7,9g	Energia: 2180 kcal B: 103,4g T: 85,6g NKT: 33,9g W: 255,5g C: 51,7g Bł: 24,1g Sól: 7,9g	Energia: 1624 kcal B: 61,4g T: 54,6g NKT: 19,4g W: 235g C: 29,4g Bł: 25,5g Sól: 6g	Energia: 2039 kcal B: 97,5g T: 78,9g NKT: 30,8g W: 250,7g C: 35,6g Bł: 28,7g Sól: 7,5g