

PONIEDZIAŁEK 08.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 40g Pomidor 40g Rukola 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 40g Pomidor 40g Rukola 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka(GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 40g Pomidor 40g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 40g Pomidor 40g Rukola 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 20g Pomidor 40g Rukola 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 40g Pomidor 40g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Makaron spaghetti 220g (GLU, PSZ) sos bolognese 80g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Makaron spaghetti pełnoziarnisty 220g (GLU, PSZ) sos bolognese 80g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z białych warzyw (MLE, SEL) 350ml Makaron spaghetti 220g (GLU, PSZ) sos bolognese 80g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Makaron spaghetti 220g (GLU, PSZ) sos bolognese 80g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) 300ml Makaron spaghetti 1500g (GLU, PSZ) sos bolognese 60g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Makaron spaghetti 220g (GLU, PSZ) sos bolognese 80g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka (MLE) 100 ml			pudding chia z owocami (MLE) 100g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE)15g Pasta z czerwonej fasoli 60g Papryka 40g Roszponka 5g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE)15g Pasta z czerwonej fasoli 60g Papryka 40g Roszponka 5g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE)15g Pasta twarogowa (MLE) 60g Roszponka 5g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka(GLU, PSZ) 120g Masło (MLE)15g Pasta z czerwonej fasoli 60g Papryka 40g Roszponka 5g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE)10g Pasta z czerwonej fasoli 40g Papryka 40g Roszponka 5g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE)15g Pasta z czerwonej fasoli 60g Papryka 40g Rzodkiew biała 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia:1986 kcal B: 77,5g T: 62,3g NKT: 28,3g W: 296,6g C: 49,1g Bł: 28,7g Sól:2696 mg	Energia: 2007 kcal B: 81,4g T: 74,1g NKT: 34,1g W: 280g C: 18,8g Bł: 36,3g Sól:3300 mg	Energia: 2091 kcal B: 82,8g T: 81,9g NKT: 37,5g W: 261,3g C: 58,9g Bł: 17,1g Sól:2408 mg	Energia:2210 kcal B: 83,6g T: 78,2g NKT: 37,3g W: 301,3g C: 60,5g Bł: 24,1g Sól:2968 mg	Energia:1703 kcal B: 60,2g T: 55,9g NKT: 22,4g W: 256,8g C: 51,3g Bł: 33,7g Sól:2093 kmg	Energia:1986 kcal B: 77,5g T: 62,3g NKT: 28,3g W: 296,6g C: 49,1g Bł: 28,7g Sól:2696 mg

WTOREK 09.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczyczo mix (GLU, PSZ) Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasztet pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g</p> <p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Kiwi 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasztet pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g</p> <p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Kiwi 1szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasztet pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g</p> <p>Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasztet pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g</p> <p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 40g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Kiwi 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 200ml</p> <p>Pieczyczo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g</p> <p>Pasztet pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g</p> <p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 20g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Kiwi 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczyczo mix (GLU, PSZ) Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasztet pieczony (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g</p> <p>Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 40g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Kiwi 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Serek wiejski (MLE) 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>		
OBIAD	<p>Zupa kapuśniak (SEL) 350ml</p> <p>Siekany kotlet drobiowy z warzywami (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Brokuł na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kapuśniak (SEL) 350ml</p> <p>Siekany kotlet drobiowy z warzywami (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Brokuł na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Siekany kotlet drobiowy z warzywami (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kapuśniak (SEL) 350ml</p> <p>Siekany kotlet drobiowy z warzywami (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Brokuł na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kapuśniak (SEL) 300ml</p> <p>Siekany kotlet drobiowy z warzywami (GLU, PSZ, JAJ) 60g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 100g</p> <p>Brokuł na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml</p> <p>Siekany kotlet drobiowy z warzywami (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 200g</p> <p>Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>			<p>Galaretka owocowa 140g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczyczo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasta z ciecioriki 60g</p> <p>Papryka kolorowa 80g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasta z ciecioriki 60g</p> <p>Papryka kolorowa 80g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasta z ciecioriki 60g</p> <p>Papryka kolorowa 80g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczyczo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 10g</p> <p>Pasta z ciecioriki 40g</p> <p>Papryka kolorowa 60g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczyczo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Pasta z ciecioriki 60g</p> <p>Papryka kolorowa 80g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2084 kcal</p> <p>B: 71,4g</p> <p>T: 74,9g</p> <p>NKT: 32,5g</p> <p>W: 305g</p> <p>C: 56,6g</p> <p>Bł: 41,6g</p> <p>Sól: 2788 mg</p>	<p>Energia: 2029 kcal</p> <p>B: 75,7g</p> <p>T: 73,8g</p> <p>NKT: 31g</p> <p>W: 286g</p> <p>C: 31g</p> <p>Bł: 39,9g</p> <p>Sól: 2944 mg</p>	<p>Energia: 2225 kcal</p> <p>B: 81,9g</p> <p>T: 86,3g</p> <p>NKT: 34,6g</p> <p>W: 292g</p> <p>C: 73,5g</p> <p>Bł: 30,7g</p> <p>Sól: 2988 mg</p>	<p>Energia: 2125 kcal</p> <p>B: 77,1g</p> <p>T: 80g</p> <p>NKT: 34,7g</p> <p>W: 286g</p> <p>C: 51,9g</p> <p>Bł: 35g</p> <p>Sól: 2929 mg</p>	<p>Energia: 1587 kcal</p> <p>B: 52,2g</p> <p>T: 43,7g</p> <p>NKT: 17,7g</p> <p>W: 269g</p> <p>C: 81,2g</p> <p>Bł: 34,6g</p> <p>Sól: 3049 mg</p>	<p>Energia: 2272 kcal</p> <p>B: 69,5g</p> <p>T: 92,4g</p> <p>NKT: 33,9g</p> <p>W: 315,9g</p> <p>C: 67,5g</p> <p>Bł: 42,4g</p> <p>Sól: 2285 mg</p>

ŚRODA 10.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g</p> <p>Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt</p> <p>Kielbasa kanapkowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Szczypiorek 5g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g</p> <p>Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt</p> <p>Kielbasa kanapkowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Szczypiorek 5g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną b/c 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g</p> <p>Serek wiejski (MLE) 50g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g</p> <p>Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt</p> <p>Kielbasa kanapkowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Szczypiorek 5g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g</p> <p>Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt</p> <p>Kielbasa kanapkowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Szczypiorek 5g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki miodowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g</p> <p>Jajko na twardo z majonezem (JAJ, GOR) 1szt</p> <p>Kielbasa kanapkowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Jabłko 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Hummus (SEZ) 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Jogurt naturalny (MLE) 100 ml</p>		
OBIAD	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ryż brązowy 200g</p> <p>Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 300ml</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, MLE) 60g</p> <p>Ryż 100g</p> <p>Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (GLU, PSZ, MLE) 80g</p> <p>Ryż 200g</p> <p>Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		<p>Jogurt naturalny (MLE) 100 ml</p>			<p>Sok Kubaś 1 szt</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka z warzywami (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka z warzywami (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka z warzywami (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka z warzywami (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g</p> <p>Szynka z warzywami (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g</p> <p>Szynka z warzywami (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2092 kcal</p> <p>B: 86,9g</p> <p>T: 63,3g</p> <p>NKT: 28,3g</p> <p>W: 310g</p> <p>C: 70,6g</p> <p>Bł: 29,1g</p> <p>Sól: 3629 mg</p>	<p>Energia: 2178 kcal</p> <p>B: 91,9g</p> <p>T: 69,2g</p> <p>NKT: 28,1g</p> <p>W: 317g</p> <p>C: 44,7g</p> <p>Bł: 38,2g</p> <p>Sól: 3650 mg</p>	<p>Energia: 2147 kcal</p> <p>B: 86,1g</p> <p>T: 60,3g</p> <p>NKT: 27,4g</p> <p>W: 325g</p> <p>C: 75,2g</p> <p>Bł: 24,6g</p> <p>Sól: 3202 mg</p>	<p>Energia: 2193 kcal</p> <p>B: 91,6g</p> <p>T: 68,2g</p> <p>NKT: 30,8g</p> <p>W: 314g</p> <p>C: 81g</p> <p>Bł: 26,8g</p> <p>Sól: 3743 mg</p>	<p>Energia: 1470 kcal</p> <p>B: 58,1g</p> <p>T: 41,2g</p> <p>NKT: 16g</p> <p>W: 229g</p> <p>C: 93,3g</p> <p>Bł: 22,8g</p> <p>Sól: 2522 mg</p>	<p>Energia: 2092 kcal</p> <p>B: 86,9g</p> <p>T: 63,3g</p> <p>NKT: 28,3g</p> <p>W: 310g</p> <p>C: 70,6g</p> <p>Bł: 29,1g</p> <p>Sól: 3220 mg</p>

CZWARTEK 11.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 50g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Gruszka 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 50g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>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</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SEL, SOJ) 60g</p> <p>Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 50g</p> <p>Sałata 5g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 50g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Gruszka 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 10g</p> <p>Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g</p> <p>Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 20g</p> <p>Ogórek zielony 40g</p> <p>Mix sałat 5g</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Gruszka 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Schab z majerankiem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g</p> <p>Serek kanapkowy z ziołami (MLE) 50g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Gruszka 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Pasta twarogowa (MLE) 60g</p> <p>Pomidor 50g</p>		<p>Jogurt naturalny (MLE)</p>		
OBIAD	<p>Zupa żurek z kielbasą (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml</p> <p>Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Leczo z ciecierzycą 100g</p> <p>Kasza jęczmienna pęczak (GLU) 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml b/c (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Kluski leniwe bez bułki tartej (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa żurek z kielbasą (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml</p> <p>Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa żurek z kielbasą (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 300ml</p> <p>Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa żurek z kielbasą (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml</p> <p>Kluski leniwe z bułką tartą (GLU, PSZ, JAJ, MLE) 300g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		<p>Jogurt naturalny (MLE)</p>			<p>Galaretką owocową 140g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU) PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SEL, SOJ) 60g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata miętowa 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU) PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SEL, SOJ) 60g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata miętowa</p>	<p>Bułka weka (GLU) PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SEL, SOJ) 60g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata miętowa</p>	<p>Bułka weka (GLU) PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SEL, SOJ) 60g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata miętowa</p>	<p>Pieczywo mix (GLU) PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 10g</p> <p>Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SEL, SOJ) 40g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata miętowa</p>	<p>Pieczywo mix (GLU) PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SEL, SOJ) 60g</p> <p>Rzodkiewka 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata miętowa</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2273 kcal</p> <p>B: 75g</p> <p>T: 81,2g</p> <p>NKT: 37,9g</p> <p>W: 332,5g</p> <p>C: 68,5g</p> <p>Bł: 37g</p> <p>Sól: 3878 mg</p>	<p>Energia: 2240 kcal</p> <p>B: 85,4g</p> <p>T: 82,7g</p> <p>NKT: 35,1g</p> <p>W: 316g</p> <p>C: 54,5g</p> <p>Bł: 53,7g</p> <p>Sól: 3279 mg</p>	<p>Energia: 2031 kcal</p> <p>B: 65g</p> <p>T: 83,8g</p> <p>NKT: 38,9g</p> <p>W: 263,8g</p> <p>C: 51,5g</p> <p>Bł: 23,6g</p> <p>Sól: 3873 mg</p>	<p>Energia: 2168 kcal</p> <p>B: 69,1g</p> <p>T: 87,3g</p> <p>NKT: 41g</p> <p>W: 288g</p> <p>C: 69,2g</p> <p>Bł: 27,8g</p> <p>Sól: 3926 mg</p>	<p>Energia: 1859 kcal</p> <p>B: 57,7g</p> <p>T: 53,8g</p> <p>NKT: 22,1g</p> <p>W: 303g</p> <p>C: 90,6g</p> <p>Bł: 31,6g</p> <p>Sól: 3039 mg</p>	<p>Energia: 2273 kcal</p> <p>B: 75g</p> <p>T: 81,2g</p> <p>NKT: 37,9g</p> <p>W: 332,5g</p> <p>C: 68,5g</p> <p>Bł: 37g</p> <p>Sól: 3878 mg</p>

PIĄTEK 12.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pasta warzywna (SEL) 40g Papryka 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pasta warzywna (SEL) 40g Papryka 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pasta warzywna (SEL) 40g Pomidor 40g Sałata 5g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pasta warzywna (SEL) 40g Papryka 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Pasta warzywna (SEL) 20g Papryka 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mielonka tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pasta warzywna (SEL) 40g Papryka 40g Pomidor 40g Mandarynka 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (MLE) 40g Rzodkiewka 50g		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 350ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki puree 200g Surówka z kapusty kiszzonej 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) 350ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki puree 200g Surówka z kapusty kiszzonej 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 350ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki puree 200g Surówka buraczków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 350ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki puree 200g Surówka z kapusty kiszzonej 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 300ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 60g Ziemniaki puree 100g Surówka z kapusty kiszzonej 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 350ml Panierowana ryba (GLU, PSZ, JAJ, RYB) 80g Ziemniaki puree 200g Surówka buraczków 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			Kisiel 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Rukola 5g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Rukola 5g Ogórek zielony 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Rukola 5g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Wędlina (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 40g Rukola 5g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2320 kcal B: 87,8g T: 57g NKT: 26,7g W: 381g C: 56,9g Bł: 39,7g Sól:4659 mg	Energia:2279 kcal B: 92,9g T: 58,9g NKT: 26,9g W: 363,8g C: 30g Bł: 41,6g Sól: 5229 mg	Energia: 2519 kcal B: 92g T: 65,2g NKT: 28,3g W: 401g C: 86,7g Bł: 38,7g Sól:3640 mg	Energia: 2461 kcal B: 93,7g T: 63,5g NKT: 29,8g W: 386,2g C: 73g Bł: 35,1g Sól:4821 mg	Energia: 1919 kcal B: 63,7g T: 35g NKT: 14,6g W: 350g C: 57,5g Bł: 36,1g Sól:3940 mg	Energia: 2459 kcal B: 89,5g T: 67,1g NKT: 28g W: 389,5g C: 63,9g Bł: 42,9g Sól:3552 mg

SOBOTA 13.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Kielbasa krakowska (GLU, PSZ, SOJ, SEL)50g</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 40g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Kielbasa krakowska (GLU, PSZ, SOJ, SEL)50g</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 40g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka(GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Wędlina drobiowa(GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 40g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka(GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Kielbasa krakowska (GLU, PSZ, SOJ, SEL)50g</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 40g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE) 10g</p> <p>Kielbasa krakowska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 20g</p> <p>Liść sałaty</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE) 15g</p> <p>Kielbasa krakowska (GLU, PSZ, SOJ, SEL)50g</p> <p>Serek kanapkowy (MLE) 40g</p> <p>Rzodkiew biała 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 60g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>		
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (MLE, SEL, JAJ) 350ml</p> <p>Pieczeń z karczku (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Warzywa na parze 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (MLE, SEL, JAJ) 350ml</p> <p>Pieczeń z karczku (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Warzywa na parze 100g</p> <p>Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Pieczeń z karczku (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Warzywa na parze 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (MLE, SEL, JAJ) 350ml</p> <p>Pieczeń z karczku (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Warzywa na parze 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem (MLE, SEL, JAJ) 300ml</p> <p>Pieczeń z karczku (GLU, PSZ, JAJ) 60g</p> <p>Kasza gryczana 100g</p> <p>Warzywa na parze 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Pieczeń z karczku (GLU, PSZ, JAJ) 80g</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Warzywa na parze 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZO REK		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>			<p>Biszkopty 3 szt (GLU, PSZ, MLE, JAJ)</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE)15g</p> <p>Ser żółty (MLE) 60g</p> <p>Papryka kolorowa 80g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE)15g</p> <p>Ser żółty (MLE) 60g</p> <p>Papryka kolorowa 80g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE)15g</p> <p>Serek wiejski (MLE) 60g</p> <p>Papryka kolorowa 80g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka(GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE)15g</p> <p>Ser żółty (MLE) 60g</p> <p>Papryka kolorowa 80g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g</p> <p>Masło (MLE)10g</p> <p>Ser żółty (MLE) 40g</p> <p>Papryka kolorowa 60g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g</p> <p>Masło (MLE)15g</p> <p>Ser żółty (MLE) 60g</p> <p>Papryka kolorowa 80g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2330 kcal</p> <p>B: 99,8g</p> <p>T: 94g</p> <p>NKT: 47,8g</p> <p>W: 291g</p> <p>C: 42,9g</p> <p>Bł: 32,5g</p> <p>Sól:3185 mg</p>	<p>Energia: 2331 kcal</p> <p>B: 102,3g</p> <p>T: 97,4g</p> <p>NKT: 47g</p> <p>W: 283g</p> <p>C: 18,6g</p> <p>Bł: 38,2g</p> <p>Sól:3109 mg</p>	<p>Energia:2148 kcal</p> <p>B: 85,2g</p> <p>T: 97,4g</p> <p>NKT: 36,2g</p> <p>W: 291g</p> <p>C: 55,8g</p> <p>Bł: 29,1g</p> <p>Sól:2387 mg</p>	<p>Energia: 2454 kcal</p> <p>B: 105,2g</p> <p>T: 99,1g</p> <p>NKT: 50g</p> <p>W: 294,8g</p> <p>C: 58,9g</p> <p>Bł: 27,6g</p> <p>Sól:2917 mg</p>	<p>Energia: 1744 kcal</p> <p>B: 74,6g</p> <p>T: 61,6g</p> <p>NKT: 28,9g</p> <p>W: 235,8g</p> <p>C: 43,9g</p> <p>Bł: 24,8g</p> <p>Sól:2676 mg</p>	<p>Energia: 2252 kcal</p> <p>B: 92,2g</p> <p>T: 89,6g</p> <p>NKT: 45,1g</p> <p>W: 291g</p> <p>C: 43,7g</p> <p>Bł: 34,2g</p> <p>Sól:2164 mg</p>

NIEDZIELA 14.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 50g Serdelek z ketchupem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 1 szt Kawa zbożowa b/c (GLU, PSZ) 250ml Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 50g Serdelek z ketchupem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 1 szt Pomidor 40g Papryka 40g Jabłko 1szt Kawa zbożowa b/c (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 50g Serdelek z ketchupem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 1 szt Pomidor 40g Jabłko pieczone 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 50g Serdelek z ketchupem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 1 szt Pomidor 40g Papryka 40g Jabłko 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Ser biały (MLE) 20g Serdelek z ketchupem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 1 szt Pomidor 40g Papryka 40g Jabłko 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Zacierka na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 50g Serdelek z ketchupem (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 1 szt Pomidor 40g Papryka 40g Jabłko 1szt Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Pasta z białej fasoli 60g Ogórek 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Roladka drobiowa (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Roladka drobiowa (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml b/c (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Roladka drobiowa (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Roladka drobiowa (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 300ml Roladka drobiowa (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki 100g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Roladka drobiowa (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki 200g Marchew na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka (MLE) 100 ml			Wafle ryżowe z dżemem 40g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Sałata 5g Herbata owocowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek konserwowy 40g Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina wieprzowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g Mix sałat 5g Herbata owocowa 250ml
Podsumowanie	Energia: 2233 kcal B: 92,4g T: 72,9g NKT: 34g W: 318g C: 69,9g Bf: 32,4g Sól: 2874 mg	Energia: 2419 kcal B: 103,4g T: 74,1g NKT: 31,4g W: 355g C: 44g Bf: 42,2g Sól: 3198 mg	Energia: 2418 kcal B: 91,5g T: 85,7g NKT: 35,9g W: 327g C: 89,5g Bf: 27,1g Sól: 2964 mg	Energia: 2374 kcal B: 98,4g T: 79,4g NKT: 37,1g W: 322g C: 86g Bf: 27,8g Sól: 3036 mg	Energia: 1707 kcal B: 67,7g T: 51g NKT: 21,8g W: 256,3g C: 68g Bf: 25,7g Sól: 2252 mg	Energia: 2354 kcal B: 89,5g T: 82,6g NKT: 34,9g W: 330g C: 80,2g Bf: 32,8g Sól: 2832 mg