

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MEL) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g</p> <p>Polędwica sopočka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Pomarańcza 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g</p> <p>Polędwica sopočka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Pomarańcza 1szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MEL) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 40g</p> <p>Polędwica sopočka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Pomidor cherry 40g Roszponka 5g Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MEL) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g</p> <p>Polędwica sopočka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Pomarańcza 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MEL) 200ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Ser żółty (MLE) 20g</p> <p>Polędwica sopočka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Rzodkiewka 40g Pomidor cherry 40g Rukola 5g Pomarańcza 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MEL) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g</p> <p>Polędwica sopočka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Rzodkiewka 40g Pomidor cherry 40g Pomarańcza 1szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 60g Papryka 50g</p>		<p>Maślanka (MLE) 100 ml</p>		
OBIAD	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami prażonymi i cynamonem (GLU, MLE) 300g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Filet z kurczaka w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza jęczmienna pęczak 200g Surówka z selera (SEL, MLE) 150g</p> <p>Kompot 250ml b/c (poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami prażonymi i cynamonem (GLU, MLE) 300g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami prażonymi i cynamonem (GLU, MLE) 300g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 300ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami prażonymi i cynamonem (GLU, MLE) 200g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 350ml</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami prażonymi i cynamonem (GLU, MLE) 300g</p> <p>Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZ OREK		<p>Maślanka (MLE) 100 ml</p>			<p>Pudding chia z owocami (MLE) 100g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Liść sałaty Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
POSIŁEK DODATKOWY	<p>Wafle ryżowe 9g Serek wiejski 20 g</p>					
Podsumowanie	<p>Energia: 2090 kcal B: 71,6g T: 76,5g NKT: 41,1g W: 298,2g</p>	<p>Energia: 2336 kcal B: 99,7g T: 91,6g NKT: 38,3g W: 299g</p>	<p>Energia: 2094 kcal B: 67,2g T: 69,3g NKT: 35,6g W: 310g</p>	<p>Energia: 2200 kcal B: 76,8g T: 80,2g NKT: 42,4g W: 301,7g</p>	<p>Energia: 1717 kcal B: 56,9g T: 56,2g NKT: 26,7g W: 264g</p>	<p>Energia: 2090 kcal B: 71,6g T: 76,5g NKT: 41,1g W: 298,2g</p>