

C: 74,9g Bł: 29,6g Sól: 9,2g	C: 16,1g Bł: 45,6g Sól: 7,6g	C: 101g Bł: 24,7g Sól: 8,6g	C: 86,3g Bł: 24,7g Sól: 8,6g	C: 75,7g Bł: 34,7g Sól: 7,2g	C: 74,9g Bł: 29,6g Sól: 8,1g
------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

WTOREK 23.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 50g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 50g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Jabłko 1szt Herbata miętowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 50g Liść sałaty Jabłko pieczone 1szt Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 50g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Wędlina drobiowa GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (MLE) 20g Liść sałaty Rzodkiewka 40g Ogórek zielony 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta twarogowa bez szczypiorku (MLE) 50g Rzodkiewka 40g Jabłko 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 60g Papryka 50g		Kefir (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony drobiowy pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony drobiowy pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Buraczki na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 300ml Kotlet mielony drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Szpinak na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (GLU, PSZ, MLE, SEL) 350ml Kotlet mielony drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Buraczki na ciepło (MLE) 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZ OREK		Kefir (MLE) 100 ml			Wafle ryżowe z dżemem 40g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Salami klasyczne (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Salami klasyczne(GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Salami klasyczne(GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Salami klasyczne(GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Salami klasyczne(GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Salami klasyczne(GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Papryka kolorowa 80g Herbata czarna 250ml