

ŚRODA 24.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml  Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty wędzony (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty  Herbata z cytryną 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty wędzony (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty  Herbata z cytryną b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml  Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Serek wiejski (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty  Herbata z cytryną 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml  Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty wędzony (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty  Herbata z cytryną 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 200ml  Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty wędzony (MLE) 20g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty  Herbata z cytryną 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml  Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Paszтет (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty wędzony (MLE) 40g Rzodkiew biała 40g Ogórek kiszony 40g Liść sałaty  Herbata z cytryną 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 60g Papryka 50g		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Zupa wielowarzywna z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 350ml  Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z ogórka zielonego 100g  Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna z makaronem pełnoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 350ml  Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z ogórka zielonego 100g  Kompot 250ml b/c (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 350ml  Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g  Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 350ml  Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Surówka z ogórka zielonego 100g  Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 300ml  Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z ogórka zielonego 100g  Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL, MLE) 350ml  Duszony kotlet wieprzowy (JAJ, MLE) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Warzywa na parze 100g  Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			Banan 1 szt	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor cherry 40g Ogórek konserwowy 40g  Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor cherry 40g Ogórek konserwowy 40g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor cherry 40g Salata 5g  Herbata owocowa 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor cherry 40g Ogórek konserwowy 40g  Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor cherry 40g Ogórek konserwowy 40g  Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Mortadela (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 60g Pomidor cherry 40g  Herbata owocowa 250ml
<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Wafle ryżowe 9g Serek wiejski 20 g					
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2330 kcal B: 96g T: 907g NKT: 39g W: 300g	Energia: 2335 kcal B: 97,9g T: 92,9g NKT: 38,4g W: 295g	Energia: 2237 kcal B: 94,6g T: 73,5g NKT: 32,1g W: 306g	Energia: 2471 kcal B: 102,1g T: 97,2g NKT: 42,1g W: 305,6g	Energia: 1785 kcal B: 64,4g T: 59,1g NKT: 21,6g W: 267g	Energia: 2275 kcal B: 98,6g T: 81g NKT: 37,7g W: 304,8g