

PIĄTEK 26.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWXAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Platki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 50g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Liść sałaty Papryka kolorowa 40g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 50g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Liść sałaty Papryka kolorowa 40g Ogórek zielony 40g Jabłko 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Platki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek wiejski (MLE) 50g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Liść sałaty Pomidor 50g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Platki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 50g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Liść sałaty Papryka kolorowa 40g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Platki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Ser żółty (MLE) 20g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Liść sałaty Papryka kolorowa 40g Ogórek zielony 40g Banan 1szt Herbata czarna 250ml	Platki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 50g Pierś wędzona (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Papryka kolorowa 40g Pomidor 50g Banan 1szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 50g		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 300ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU, SEL) 350ml Ryba po grecku (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			Galaretką owocowa 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Rukola 5g Pomidor cherry 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Rukola 5g Pomidor cherry 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Sałata 5g Pomidor cherry 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Serek ziołowy (MLE) 60g Rukola 5g Pomidor cherry 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Serek ziołowy (MLE) 40g Rukola 5g Pomidor cherry 40g Ogórek zielony 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Serek ziołowy (MLE) 60g Masło (MLE) 10g Pomidor cherry 40g Papryka 40g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Wafle ryżowe 9g Serek wiejski 20 g					
Podsumowanie	Energia: 2331 kcal B: 100g T: 90,4g NKT: 45,9g W: 301g C: 90,3g Bł: 38,4g Sól: 8,9g	Energia: 2449 kcal B: 103g T: 100g NKT: 46,6g W: 311g C: 79,8g Bł: 46,3g Sól: 9g	Energia: 2293 kcal B: 96,5g T: 82,9g NKT: 40,3g W: 302g C: 102,7g Bł: 33,8g Sól: 9,4g	Energia: 2472 kcal B: 106,4g T: 96,9g NKT: 49g W: 305g C: 106g Bł: 33,8g Sól: 9,3g	Energia: 1676 kcal B: 65,5g T: 51g NKT: 25,6g W: 253g C: 90,3g Bł: 27g Sól: 7g	Energia: 2331 kcal B: 100g T: 90,4g NKT: 45,9g W: 301g C: 90,3g Bł: 38,4g Sól: 8,9g