

**SOBOTA 27.04.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jaglane na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Schab cygański <b>(GLU, PSZ, SOJ, SEL)</b> 40g Ser biały <b>(MLE)</b> 50g Pomidor 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty Jabłko 1szt  Herbata owocowa 250ml	Chleb graham <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Schab cygański <b>(GLU, PSZ, SOJ, SEL)</b> 40g Ser biały <b>(MLE)</b> 50g Pomidor 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty Jabłko 1szt  Herbata miętowa 250ml	Płatki jaglane na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Schab cygański <b>(GLU, PSZ, SOJ, SEL)</b> 40g Ser biały <b>(MLE)</b> 50g Pomidor 40g Liść sałaty Jabłko pieczone 1szt  Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Schab cygański <b>(GLU, PSZ, SOJ, SEL)</b> 40g Ser biały <b>(MLE)</b> 50g Pomidor 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty Jabłko 1szt  Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 200ml  Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 70g Masło <b>(MLE)</b> 10g Schab cygański <b>(GLU, PSZ, SOJ, SEL)</b> 20g Ser biały <b>(MLE)</b> 30g Pomidor 40g Rzodkiewka 40g Liść sałaty Jabłko 1szt  Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Schab cygański <b>(GLU, PSZ, SOJ, SEL)</b> 40g Ser biały <b>(MLE)</b> 50g Pomidor 40g Rzodkiewka 40g  Jabłko 1szt  Herbata owocowa 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski <b>(MLE)</b> 60g Pomidor 50g		Kefir <b>(MLE)</b> 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Zupa kwaśnica <b>(SEL)</b> 350ml  Świeżonka z cebulą 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta czerwona modra 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kwaśnica <b>(SEL)</b> 350ml  Filet z kurczaka w sosie koperkowym <b>(MLE)</b> 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta czerwona modra 100g  Kompot 250ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem <b>(GLU, MLE, SEL)</b> 350ml  Filet z kurczaka w sosie koperkowym <b>(MLE)</b> 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Marchew na ciepło 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kwaśnica <b>(SEL)</b> 350ml  Świeżonka z cebulą 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta czerwona modra 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa kwaśnica <b>(SEL)</b> 300ml  Filet z kurczaka w sosie koperkowym <b>(MLE)</b> 60g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Kapusta czerwona modra 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem <b>(GLU, MLE, SEL)</b> 350ml  Świeżonka z cebulą 80g Ziemniaki puree z koperkiem 200g Kapusta czerwona modra 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko
<b>PODWIECZ OREK</b>		Kefir <b>(MLE)</b> 100 ml			Biszkopty 3 szt <b>(GLU, PSZ, MLE, JAJ)</b>	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Pasta z ciecierzycy 60g Rukola 5g Kolorowa papryka 80g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Pasta z ciecierzycy 60g Rukola 5g Kolorowa papryka 80g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Wędlina drobiowa <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL)</b> 30g Sałata 5g Pomidor 80g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Pasta z ciecierzycy 60g Rukola 5g Kolorowa papryka 80g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 70g Masło <b>(MLE)</b> 10g Pasta z ciecierzycy 40g Rukola 5g Kolorowa papryka 80g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Pasta z ciecierzycy 60g Rukola 5g Kolorowa papryka 80g  Herbata czarna 250ml
<b>POSIŁEK DODATKOW Y</b>	Jogurt naturalny 100 g					
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2016 kcal	Energia: 2001 kcal	Energia: 2289 kcal	Energia: 2261 kcal	Energia: 1507 kcal	Energia: 2227 kcal