

NIEDZIELA 28.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Melon 60g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Melon 60g Kawa zbożowa b/c (GLU, PSZ) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica bez szczypiorku (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Sałata 5g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Melon 60g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 200ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 40g Twarożek z warzywami (MLE) 20g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Melon 60g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 60g Twarożek z warzywami (MLE) 40g Pomidor 40g Mix sałat 5g Ogórek zielony 40g Melon 60g Kawa zbożowa (GLU, PSZ) 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 60g Pomidor 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Panierowany kotlet drobiowy mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Kotlet drobiowy mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml b/c (aronia, malina, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Kotlet drobiowy mielony pieczony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Panierowany kotlet drobiowy mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 300ml Panierowany kotlet drobiowy mielony (GLU, PSZ, JAJ) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350ml Panierowany kotlet drobiowy mielony (GLU, PSZ, JAJ) 80g Ziemniaki z koperkiem 200g Kalafior na ciepło 100g Kompot 250ml(aronia, malina, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka (MLE) 100 ml			Kisiel 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, SOJ) 60g Pomiodr cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, SOJ) 60g Pomiodr cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, SOJ) 60g Pomiodr cherry 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, SOJ) 60g Pomiodr cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Schab gotowany (GLU, SOJ) 40g Pomiodr cherry 40g Ogórek konserwowy 40g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, SOJ) 60g Pomiodr cherry 40g Herbata czarna 250ml
POSIŁEK DODATKOWY	Pieczywo chrupkie 10 g Mandarynka 75 g					
Podsumowanie	Energia: 2092 kcal B: 91,1g T: 61,9g NKT: 29,7g W: 309g C: 51,5g Bł: 29,9g Sól: 7,5g	Energia: 2050 kcal B: 94,6g T: 62,7g NKT: 27,6g W: 295g C: 59,3g Bł: 94,6g Sól: 7,5g	Energia: 2152 kcal B: 92,8g T: 65g NKT: 30,6g W: 305g C: 59,3g Bł: 24,5g Sól: 7,8g	Energia 2209 kcal : B: 97g T: 65,6g NKT: 30,9g W: 314g C: 62,8g Bł: 25,3g Sól:8g	Energia: 1713 kcal B: 69,2g T: 40,1g NKT: 17,4g W: 281g C: 49,5g Bł: 25,8g Sól: 5,9g	Energia: 2092 kcal B: 91,1g T: 61,9g NKT: 29,7g W: 309g C: 51,5g Bł: 29,9g Sól: 7,5g