

PONIEDZIAŁEK 08.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab benedykta (GLU, SOJ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Papryka 50g Kiełki groszku 20g Nektarynka 1szt Herbata owocowa 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab benedykta (GLU, SOJ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Papryka 50g Kiełki groszku 20g Nektarynka 1szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab benedykta (GLU, SOJ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Pomidor 50g Kiełki groszku 20g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab benedykta (GLU, SOJ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Papryka 50g Kiełki groszku 20g Nektarynka 1szt Herbata owocowa 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 150ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Schab benedykta (GLU, SOJ, SEL) 20g Serek ziołowy (MLE) 20g Papryka 50g Kiełki groszku 20g Banan 1szt Herbata owocowa 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Schab benedykta (GLU, SOJ, SEL) 40g Serek ziołowy (MLE) 40g Papryka 50g Kiełki groszku 20g Nektarynka 1szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Ogórek 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Zupa wiosenna (MLE, SEL) 350ml Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU, PSZ, MLE) 120ml Kasza gryczana 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna (MLE, SEL) 350ml Gulasz drobiowy (GLU, PSZ, MLE) 120ml Kasza gryczana 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Zupa wiosenna (MLE, SEL) 350ml Gulasz drobiowy (GLU, PSZ, MLE) 120ml Kasza kuskus 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna (MLE, SEL) 350ml Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU, PSZ, MLE) 120ml Kasza gryczana 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna (MLE, SEL) 250ml Gulasz drobiowy (GLU, PSZ, MLE) 80ml Kasza kuskus 100g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wiosenna (MLE, SEL) 350ml Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU, PSZ, MLE) 120ml Kasza gryczana 200g Warzywa na parze 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZ OREK		Maślanka (MLE) 100 ml			Galaretkę owocową 140g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Wędlina (GLU, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Wędlina (GLU, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Herbata czarna b/c 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Wędlina (GLU, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Wędlina (GLU, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Ser żółty (MLE) 20g Wędlina (GLU, SOJ, SEL) 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Wędlina (GLU, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2261 kcal B: 105,9g T: 65,7g NKT: 32g W: 335g C: 51,3g Bł: 41,4g Sól: 9,8g	Energia: 2307 kcal B: 108g T: 66,3g NKT: 29,9g W: 348g C: 40,7g Bł: 48,6g Sól: 9,9g	Energia: 2374 kcal B: 107,8g T: 66,3g NKT: 32,4g W: 341g C: 62,7g Bł: 31,8g Sól: 9,9g	Energia: 2378 kcal B: 111,7g T: 69,6g NKT: 33,3g W: 340,5g C: 62,7g Bł: 36,8g Sól: 9,9g	Energia: 1736 kcal B: 74,6g T: 38,3g NKT: 17,9g W: 286g C: 63,9g Bł: 30,9g Sól: 7,9g	Energia: 2261 kcal B: 105,9g T: 65,7g NKT: 32g W: 335g C: 51,3g Bł: 41,4g Sól: 9,8g

WTOREK 09.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (MLE) 50g Filet drobiowy (GLU, SOJ, SEL) 40g Roszpunka 5g Winogrono 80g Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (MLE) 50g Filet drobiowy (GLU, SOJ, SEL) 40g Roszpunka 5g Winogrono 80g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek (MLE) 50g Filet drobiowy (GLU, SOJ, SEL) 40g Roszpunka 5g Winogrono 80g Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (MLE) 50g Filet drobiowy (GLU, SOJ, SEL) 40g Roszpunka 5g Winogrono 80g Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 150ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Twarożek (MLE) 50g Filet drobiowy (GLU, SOJ, SEL) 20g Roszpunka 5g Herbata owocowa 250ml	Płatki jaglane na mleku (GLU, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (MLE) 50g Filet drobiowy (GLU, SOJ, SEL) 40g Roszpunka 5g Pomidor 50g Winogrono 80g Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Kefir (MLE) 100 ml		
OBIAD	Ogórkowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki puree 200g Surówka z pekińskiej kapusty z marchewką 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Ogórkowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki puree 200g Surówka z pekińskiej kapusty z marchewką 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Pomidorowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 250ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki puree 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Ogórkowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 350ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki puree 200g Surówka z pekińskiej kapusty z marchewką 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Pomidorowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 250ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki puree 100g Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Pomidorowa z ryżem (GLU, MLE, SEL) 250ml Udko z kurczaka 1szt Ziemniaki puree 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZO REK		Kefir (MLE) 100 ml			Koktajl truskawkowy na kefirze (MLE) 100 ml	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z makreli (MLE, RYB) 30g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 30g Papryka 50g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z makreli (MLE, RYB) 30g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 30g Papryka 50g Kielki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z makreli (MLE, RYB) 30g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 30g Pomidor 50g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z makreli (MLE, RYB) 30g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 30g Papryka 50g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Pasta z makreli (MLE, RYB) 20g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 20g Pomidor 50g Kielki 5g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Pasta z makreli (MLE, RYB) 30g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 30g Papryka 50g Kielki 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2107 kcal B: 96,9g T: 73,7g NKT: 21,6g W: 277g C: 28,6g Bł: 23,1g Sól: 8,8g	Energia: 2224 kcal B: 99,7g T: 81,1g NKT: 21,3g W: 290g C: 23g Bł: 28,9g Sól: 9,7g	Energia: 2101 kcal B: 94,8g T: 66g NKT: 21,2g W: 287g C: 47,9g Bł: 22,6g Sól: 8,8g	Energia: 2238 kcal B: 102,8g T: 78,9g NKT: 23,8g W: 282g C: 44,7g Bł: 18,5g Sól: 9,2g	Energia: 1520 kcal B: 67,6g T: 47,3g NKT: 12,7g W: 220,5g C: 22,4g Bł: 23,5g Sól: 6,6g	Energia: 2021 kcal B: 92,3g T: 62,8g NKT: 20,2g W: 287g C: 36,5g Bł: 27,2g Sól: 8,5g

ŚRODA 10.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZKRZEPWA
ŚNIADANIE	Płatki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa kanapkowa (GLU, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 40g Ogórek zielony 50g Rukola 5g Śliwka 2szt Herbata owocowa 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa kanapkowa (GLU, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 40g Ogórek zielony 50g Rukola 5g Śliwka 2szt Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata owocowa 250ml	Płatki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa kanapkowa (GLU, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 40g Ogórek zielony 50g Rukola 5g Śliwka 2szt Herbata owocowa 250ml	Płatki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 150ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Wędlina drobiowa (GLU, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 20g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata owocowa 250ml	Płatki cynamonowe na mleku (GLU, PSZ, MLE) 250ml Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Kielbasa kanapkowa (GLU, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 40g Papryka 50g Śliwka 2szt Herbata owocowa 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Rolada z mięsa mielonego z dodatkiem tartych warzyw w sosie (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Kopytka (GLU, PSZ, JAJ) 200g Młoda kapusta na ciepło 100g Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Rolada z mięsa mielonego z dodatkiem tartych warzyw w sosie (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Kasza gryczana 200g Młoda kapusta na ciepło 100g Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Rolada z mięsa mielonego z dodatkiem tartych warzyw w sosie (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Kopytka (GLU, PSZ, JAJ) 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Rolada z mięsa mielonego z dodatkiem tartych warzyw w sosie (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Kopytka (GLU, PSZ, JAJ) 200g Młoda kapusta na ciepło 100g Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 250ml Rolada z mięsa mielonego z dodatkiem tartych warzyw w sosie (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 60g Kopytka (GLU, PSZ, JAJ) 100g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony z ziemniakami (MLE, SEL) 350ml Rolada z mięsa mielonego z dodatkiem tartych warzyw w sosie (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 80g Kopytka (GLU, PSZ, JAJ) 200g Marchew na ciepło 100g Kompot 250ml(poziomka , truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZ OREK		Maślanka (MLE) 100 ml			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 30g Paprykarz (RYB, GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Kielki buraka 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 30g Paprykarz (RYB, GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Kielki buraka 5g Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 60g Kielki buraka 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 30g Paprykarz (RYB, GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Kielki buraka 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 10g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 30g Kielki buraka 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka z liściem (GLU, SOJ, SEL) 30g Paprykarz (RYB, GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Kielki buraka 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2335 kcal B: 106,1g T: 82,7g NKT: 31,7g W: 311g C: 51,6g Bł: 37,6g Sól: 9g	Energia: 2293 kcal B: 105,5g T: 80,8g NKT: 28,6g W: 312g C: 36,5g Bł: 44,7g Sól: 9,6g	Energia: 2326 kcal B: 107,5g T: 75,9g NKT: 31,7g W: 311g C: 63,3g Bł: 32,8g Sól: 9,5g	Energia: 2462 kcal B: 111g T: 86,4g NKT: 33g W: 316g C: 62,9g Bł: 33g Sól: 9,5g	Energia: 1683 kcal B: 74,9g T: 43,6g NKT: 16g W: 263g C: 52,3g Bł: 30,7g Sól: 7,4g	Energia: 2246 kcal B: 105,1g T: 72,7g NKT: 30,7g W: 311g C: 51,9g Bł: 37,4g Sól: 9,2g

CZWARTEK 11.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Platki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko z majonezem 1szt (JAJ, GOR)</p> <p>Żywiecka (GLU, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Rukola 5g Melon 100g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko z majonezem 1szt (JAJ, GOR)</p> <p>Żywiecka (GLU, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Rukola 5g Melon 100g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Platki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko z majonezem 1szt (JAJ, GOR)</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Rukola 5g Melon 100g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Platki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko z majonezem 1szt (JAJ, GOR)</p> <p>Żywiecka (GLU, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Rukola 5g Melon 100g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Platki żytnie na mleku (GLU, MLE) 150ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU,PSZ) 7g Masło (MLE) 10g Jajko z majonezem 1szt (JAJ, GOR)</p> <p>Wędlina drobiowa (GLU, SOJ, SEL) 20g Pomidor 50g Rukola 5g Melon 100g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Platki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU,PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Jajko z majonezem 1szt (JAJ, GOR)</p> <p>Żywiecka (GLU, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Melon 100g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g</p>		<p>Jogurt naturalny (MLE) 100 ml</p>		
OBIAD	<p>Rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350 ml</p> <p>Pierś z kurczaka duszona w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza pęczak (GLU) 200g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem petnoziarnistym (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350 ml</p> <p>Pierś z kurczaka duszona w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza pęczak (GLU) 200g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko) b/c</p>	<p>Rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350 ml</p> <p>Pierś z kurczaka duszona w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza pęczak (GLU) 200g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350 ml</p> <p>Pierś z kurczaka duszona w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza pęczak (GLU) 200g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 250 ml</p> <p>Pierś z kurczaka duszona w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 60g Kasza pęczak (GLU) 100g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem (GLU, PSZ, JAJ, SEL) 350 ml</p> <p>Pierś z kurczaka duszona w sosie koperkowym (GLU, PSZ, MLE) 80g Kasza pęczak (GLU) 200g Mizeria (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250 ml (gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZ OREK		<p>Jogurt naturalny (MLE) 100 ml</p>			<p>Kisiel 140g</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Krakowska (GLU, SOJ, SEL) 30g Ser salami (MLE) 30g Pomidor 50g Kielki 5g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Krakowska (GLU, SOJ, SEL) 30g Ser salami (MLE) 30g Pomidor 50g Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Krakowska (GLU, SOJ, SEL) 30g Serek kanapkowy (MLE) 30g Pomidor 50g Kielki 5g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Krakowska (GLU, SOJ, SEL) 30g Ser salami (MLE) 30g Pomidor 50g Kielki 5g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Krakowska (GLU, SOJ, SEL) 30g Serek kanapkowy (MLE) 30g Pomidor 50g Kielki 5g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Krakowska (GLU, SOJ, SEL) 30g Ser salami (MLE) 30g Pomidor 50g Kielki 5g</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2139 kcal B: 101,6g T: 67,2g NKT: 31,2 W: 299g C: 39,3g Bł: 40,4g Sól: 7,9g</p>	<p>Energia: 2211 kcal B: 104,9g T: 69,6g NKT: 30,5g W: 308,9g C: 33,4g Bł: 43,1g Sól: 8,3g</p>	<p>Energia: 2219 kcal B: 104,2g T: 70,4g NKT: 32,2g W: 299g C: 50,7g Bł: 35,8g Sól: 8,1g</p>	<p>Energia: 2280 kcal B: 107,7g T: 73,7g NKT: 34,3g W: 304,2g C: 55,4g Bł: 35,8g Sól: 8,3g</p>	<p>Energia: 1715 kcal B: 74,3g T: 47,9g NKT: 20,8g W: 260,2g C: 37,1g Bł: 31,6g Sól: 5,9g</p>	<p>Energia: 2139 kcal B: 101,6g T: 67,2g NKT: 31,2 W: 299g C: 39,3g Bł: 40,4g Sól: 7,9g</p>

PIĄTEK 12.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZKRZEPOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Tyrolska (GLU, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 40g Ogórek konserwowy 50g Liść sałaty Banan 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Tyrolska (GLU, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 40g Ogórek konserwowy 50g Liść sałaty Banan 1szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 40g Liść sałaty Banan 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Tyrolska (GLU, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 40g Ogórek konserwowy 50g Liść sałaty Banan 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku (GLU, MLE) 150ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Wędlina drobiowa (GLU, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 20g Liść sałaty Banan 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku (GLU, MLE) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Tyrolska (GLU, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g Banan 1szt</p> <p>Herbata owocowa 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus (SEZ) 40g Papryka 50g</p>		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>		
OBIAD	<p>Zupa grochowa (SEL) 350ml</p> <p>Ryba pieczona (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Szpinak na ciepło (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grochowa (SEL) 350ml</p> <p>Ryba pieczona (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Szpinak na ciepło (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c</p>	<p>Zupa jarzynowa (SEL) 250ml</p> <p>Ryba pieczona (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Marchew na ciepło (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grochowa (SEL) 350ml</p> <p>Ryba pieczona (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Szpinak na ciepło (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa (SEL) 250ml</p> <p>Ryba pieczona (RYB) 60g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100g</p> <p>Marchew na ciepło (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grochowa (SEL) 350ml</p> <p>Ryba pieczona (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Marchew na ciepło (MLE) 100g</p> <p>Kompot 250ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
PODWIECZOREK		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>			<p>Herbatniki (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 3 szt</p>	
KOLACJA	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka delikatesowa (GLU, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka delikatesowa (GLU, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka delikatesowa (GLU, SOJ, SEL) 60g `pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka delikatesowa (GLU, SOJ, SEL) 60g Ogórek kiszony 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka delikatesowa (GLU, SOJ, SEL) 60g `pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (GLU, PSZ) 120g Masło (MLE) 15g Szynka delikatesowa (GLU, SOJ, SEL) 60g `pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
Podsumowanie	<p>Energia: 2001 kcal B: 84g T: 54,6g NKT: 19,4g W: 319g C: 56,6g Bł: 41,2g Sól: 9,9g</p>	<p>Energia: 20063 kcal B: 87,2g T: 55,7g NKT: 17,8g W: 329g C: 50,7g Bł: 43,9g Sól: 9,,9g</p>	<p>Energia: 2081 kcal B: 86,5g T: 57,9g NKT: 20,4g W: 319g C: 68g Bł: 36,6g Sól: 9,9g</p>	<p>Energia: 2099 kcal B: 93,4g T: 50,4g NKT: 20,2g W: 333g C: 73,2g Bł: 39,9g Sól: 9,9g</p>	<p>Energia: 1503 kcal B: 62,9g T: 34,4g NKT: 11,8g W: 257g C: 57g Bł: 33,6g Sól: 9g</p>	<p>Energia: 2001 kcal B: 84g T: 54,6g NKT: 19,4g W: 319g C: 56,6g Bł: 41,2g Sól: 9,9g</p>