

PONIEDZIAŁEK 15.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki kukurydziane na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Mortadela <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 40g Serek czosnkowy <b>(MLE)</b> 40g Ogórek 30g Gruszka 1szt Rukola 5g  Herbata owocowa 250ml	Chleb graham <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Mortadela <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 40g Serek czosnkowy <b>(MLE)</b> 40g Ogórek 30g Gruszka 1szt Rukola 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Wędlina drobiowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 20g Serek ziołowy <b>(MLE)</b> 40g Pomidor 50g Sałata 5g  Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Mortadela <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 40g Serek czosnkowy <b>(MLE)</b> 40g Ogórek 30g Gruszka 1szt Rukola 5g  Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 150ml  Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 70g Masło <b>(MLE)</b> 10g Wędlina drobiowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 20g Serek ziołowy <b>(MLE)</b> 20g Pomidor 50g Sałata 5g  Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Mortadela <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 40g Serek czosnkowy <b>(MLE)</b> 40g Papryka 50g Gruszka 1szt  Herbata owocowa 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g <b>(GLU,PSZ)</b> Hummus <b>(SEZ)</b> 40g Papryka 50g		Kefir <b>(MLE)</b> 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami <b>(MLE, SEL)</b> ) 350ml  Makaron świderki w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 350g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa brokułowa z ziemniakami <b>(MLE, SEL)</b> ) 350ml  Makaron świderki pełnoziarnisty w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 350g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Zupa jarzynowa z ziemniakami <b>(MLE, SEL)</b> ) 250ml  Makaron świderki w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 350g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa brokułowa z ziemniakami <b>(MLE, SEL)</b> ) 350ml  Makaron świderki w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 350g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami <b>(MLE, SEL)</b> ) 250ml  Makaron świderki w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami <b>(MLE, SEL)</b> ) 250ml  Makaron świderki w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 350g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Kefir <b>(MLE)</b> 100 ml			pudding chia z owocami <b>(MLE)</b> 140g	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka delikatesowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 40g Paprykarz <b>(GLU, SOJ, SEL, RYB)</b> 40g Kielki buraka 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka delikatesowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 40g Paprykarz <b>(GLU, SOJ, SEL, RYB)</b> 40g Kielki buraka 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka delikatesowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 40g Kielki buraka 5g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka delikatesowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 40g Paprykarz <b>(GLU, SOJ, SEL, RYB)</b> 40g Kielki buraka 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 70g Masło <b>(MLE)</b> 10g Szynka delikatesowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 40g Kielki buraka 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka delikatesowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 40g Paprykarz <b>(GLU, SOJ, SEL, RYB)</b> 40g Kielki buraka 5g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2139 kcal B: 106,3g T: 61,7g NKT: 29g W: 307,3g C: 51,3g Bt: 32,3g Sól: 4574 mg	Energia: 2242 kcal B: 113,5g T: 63,8g NKT: 27,8g W: 326g C: 47,9g Bt: 41,4g Sól: 4546 mg	Energia: 2090 kcal B: 107,8g T: 64,2g NKT: 29,7g W: 286,5g C: 44,4g Bt: 30,8g Sól: 4631 mg	Energia: 2266 kcal B: 115,8g T: 67g NKT: 31g W: 321g C: 64,3g Bt: 38,7g Sól: 4720 mg	Energia: 1639 kcal B: 82,4g T: 43,9g NKT: 17,9g W: 243g C: 39,4g Bt: 29,,8g Sól: 3744 mg	Energia: 2035 kcal B: 93,8g T: 61,7g NKT: 29g W: 294,8g C: 51,3g Bt: 32,3g Sól: 4574 mg

WTOREK 16.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki żytnie na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ) 250ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka extra ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 50g Jabłko 1szt Roszponka 5g  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka extra ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 50g Jabłko 1szt Roszponka 5g  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Płatki żytnie na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ) 250ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka extra ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 50g Jabłko 1szt Roszponka 5g  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Płatki żytnie na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ) 250ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka extra ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 50g Jabłko 1szt Roszponka 5g  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Płatki żytnie na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ) 150ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Szynka extra ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 20g Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 20g Pomidor 50g Jabłko 1szt Roszponka 5g  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Płatki żytnie na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ) 250ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka extra ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 50g Jabłko 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Pasta z soczewicy 40g Papryka 50g		Maślanka ( <b>MLE</b> ) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Krem z jasnych warzyw z migdałami ( <b>MLE, SEL, ORZ</b> ) 350ml  Pieczeń wieprzowa w sosie koperkowym ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 80g Ziemniaczki pieczone 200g Surówka z marchwi i żurawiny 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z jasnych warzyw z migdałami ( <b>MLE, SEL, ORZ</b> ) 350ml  Filet z kurczaka w sosie koperkowym ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 80g Ziemniaczki pieczone 200g Surówka z marchwi i żurawiny 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Krem z jasnych warzyw bez migdałów ( <b>MLE, SEL, ORZ</b> ) 350ml  Filet z kurczaka w sosie koperkowym ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 80g Ziemniaczki pieczone 200g Surówka z marchwi bez żurawiny 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliw)	Krem z jasnych warzyw z migdałami ( <b>MLE, SEL, ORZ</b> ) 350ml  Pieczeń wieprzowa w sosie koperkowym ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 80g Ziemniaczki pieczone 200g Surówka z marchwi i żurawiny 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliw)	Krem z jasnych warzyw bez migdałów ( <b>MLE, SEL, ORZ</b> ) 250ml  Filet z kurczaka w sosie koperkowym ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 60g Ziemniaczki pieczone 100g Surówka z marchwi bez żurawiny 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliw)	Krem z jasnych warzyw z migdałami ( <b>MLE, SEL, ORZ</b> ) 350ml  Pieczeń wieprzowa w sosie koperkowym ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 80g Ziemniaczki pieczone 200g Surówka z marchwi i żurawiny 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliw)
<b>PODWIECZOREK</b>		Maślanka ( <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 Szynka cygańska ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Paszтет drobiowy ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Pomidor 50g Sałata 5g  Herbata owocowa 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka cygańska ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Paszтет drobiowy ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Pomidor 50g Sałata 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka cygańska ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Pomidor 50g Sałata 5g  Herbata owocowa 250ml	Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka cygańska ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Paszтет drobiowy ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Pomidor 50g Sałata 5g  Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Szynka cygańska ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Pomidor 50g Sałata 5g  Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka cygańska ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Paszтет drobiowy ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Pomidor 50g  Herbata owocowa 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2327 kcal B: 107,5g T: 87,2g NKT: 37,5g W: 303,6g C: 61,6g Bł: 42,7g Sól: 4152 mg	Energia: 2454 kcal B: 111,4g T: 93,1g NKT: 35,8g W: 317,8g C: 51,3g Bł: 44,6g Sól: 4199 mg	Energia: 2407 kcal B: 110g T: 90,5g NKT: 38,5g W: 303g C: 73g Bł: 38,1g Sól: 4268 mg	Energia: 2444 kcal B: 113,4g T: 91g NKT: 38,8g W: 308g C: 73g Bł: 38,1g Sól: 4328 mg	Energia: 1682 kcal B: 81,6g T: 48,8g NKT: 17,1g W: 251g C: 60,3g Bł: 34,8g Sól: 3502 mg	Energia: 2327 kcal B: 107,5g T: 87,2g NKT: 37,5g W: 303,6g C: 61,6g Bł: 42,7g Sól: 4152 mg

ŚRODA 17.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jaglane na mleku (<b>GLU, MLE</b>) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (<b>GLU, PSZ</b>) 120g.</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 15g</p> <p>Pasta jajeczna (<b>JAJ, MLE</b>) 50g</p> <p>Wędlina drobiowa (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) 40g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Winogrono 80g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Chleb graham (<b>GLU, PSZ</b>) 120g.</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 15g</p> <p>Pasta jajeczna (<b>JAJ, MLE</b>) 50g</p> <p>Wędlina drobiowa (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) 40g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Winogrono 80g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (<b>GLU, MLE</b>) 250ml</p> <p>Bułka weka (<b>GLU, PSZ</b>) 120g.</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 15g</p> <p>Pasta jajeczna (<b>JAJ, MLE</b>) 50g</p> <p>Wędlina drobiowa (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Winogrono 80g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (<b>GLU, MLE</b>) 250ml</p> <p>Bułka weka (<b>GLU, PSZ</b>) 120g.</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 15g</p> <p>Pasta jajeczna (<b>JAJ, MLE</b>) 50g</p> <p>Wędlina drobiowa (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) 40g</p> <p>Ogórek kiszony 40g</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Winogrono 80g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (<b>GLU, MLE</b>) 150ml</p> <p>Pieczywo mix (<b>GLU, PSZ</b>) 70g.</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 10g</p> <p>Pasta jajeczna (<b>JAJ, MLE</b>) 20g</p> <p>Wędlina drobiowa (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) 20g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (<b>GLU, MLE</b>) 250ml</p> <p>Pieczywo mix (<b>GLU, PSZ</b>) 120g.</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 15g</p> <p>Pasta jajeczna (<b>JAJ, MLE</b>) 50g</p> <p>Wędlina drobiowa (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Winogrono 80g</p> <p>Herbata z cytryną 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (<b>GLU,PSZ</b>)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Kefir (<b>MLE</b>) 100 ml</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Kapuśniak (<b>SEL</b>) 350ml</p> <p>Klopsy w sosie pomidorowym (<b>GLU, PSZ, MLE</b>) 80g</p> <p>Ryż biały 200g</p> <p>Surówka colesław (<b>JAJ, GOR</b>) 100g</p> <p>Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Kapuśniak (<b>SEL</b>) 350ml</p> <p>Klopsy w sosie pomidorowym (<b>GLU, PSZ, MLE</b>) 80g</p> <p>Ryż biały pełnoziarnisty 200g</p> <p>Surówka colesław (<b>JAJ, GOR</b>) 100g</p> <p>Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko) b/c</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami (<b>SEL</b>) 350ml</p> <p>Klopsy w sosie pomidorowym (<b>GLU, PSZ, MLE</b>) 80g</p> <p>Ryż biały 200g</p> <p>Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Kapuśniak (<b>SEL</b>) 350ml</p> <p>Klopsy w sosie pomidorowym (<b>GLU, PSZ, MLE</b>) 80g</p> <p>Ryż biały 200g</p> <p>Surówka colesław (<b>JAJ, GOR</b>) 100g</p> <p>Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami (<b>SEL</b>) 350ml</p> <p>Klopsy w sosie pomidorowym (<b>GLU, PSZ, MLE</b>) 60g</p> <p>Ryż biały 100g</p> <p>Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami (<b>SEL</b>) 350ml</p> <p>Klopsy w sosie pomidorowym (<b>GLU, PSZ, MLE</b>) 80g</p> <p>Ryż biały 200g</p> <p>Marchew na ciepło 100g</p> <p>Kompot 250ml(gruszka, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>		<p>Kefir (<b>MLE</b>) 100 ml</p>			<p>Chrupki gryczane 40g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo mix (<b>GLU, PSZ</b>) 120g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 15g</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham (<b>GLU, PSZ</b>) 120g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 15g</p> <p>Szynka kanapkowa (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) 40g</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka (<b>GLU, PSZ</b>) 120g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 15g</p> <p>Szynka kanapkowa (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka (<b>GLU, PSZ</b>) 120g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 15g</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 40g</p> <p>Rukola 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (<b>GLU, PSZ</b>) 70g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 10g</p> <p>Szynka kanapkowa (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Pieczywo mix (<b>GLU, PSZ</b>) 120g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>) 15g</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 40g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2095 kcal</p> <p>B: 73g</p> <p>T: 70,3g</p> <p>NKT: 25,5g</p> <p>W: 308g</p> <p>C: 46,8g</p> <p>Bł: 26,6g</p> <p>Sól: 3545 mg</p>	<p>Energia: 2209 kcal</p> <p>B: 79,9g</p> <p>T: 79,1g</p> <p>NKT: 25,7g</p> <p>W: 313g</p> <p>C: 40,9g</p> <p>Bł: 30,8g</p> <p>Sól: 4315mg</p>	<p>Energia: 2224 kcal</p> <p>B: 82,1g</p> <p>T: 54,8g</p> <p>NKT: 24,4g</p> <p>W: 358,3g</p> <p>C: 70,9g</p> <p>Bł: 29,2g</p> <p>Sól: 4248 mg</p>	<p>Energia: 2226 kcal</p> <p>B: 79g</p> <p>T: 75,5g</p> <p>NKT: 27,7g</p> <p>W: 313g</p> <p>C: 62,8g</p> <p>Bł: 22g</p> <p>Sól: 3699 mg</p>	<p>Energia: 1770 kcal</p> <p>B: 69,9g</p> <p>T: 36,6g</p> <p>NKT: 12,1g</p> <p>W: 306g</p> <p>C: 55,5g</p> <p>Bł: 29,6g</p> <p>Sól: 3644 mg</p>	<p>Energia: 2241 kcal</p> <p>B: 90,2g</p> <p>T: 58,7g</p> <p>NKT: 24,5g</p> <p>W: 256,7g</p> <p>C: 54g</p> <p>Bł: 33,1g</p> <p>Sól: 4373 mg</p>

CZWARTEK 18.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZĘPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Schab z liściem ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Biały twaróg plaster ( <b>MLE</b> ) 40g Rzodkiewka 50g Liść sałaty 5g Morele 2szt  Herbata owocowa 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Schab z liściem ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Biały twaróg plaster ( <b>MLE</b> ) 40g Rzodkiewka 50g Liść sałaty 5g Morele 2szt  Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Schab z liściem ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Biały twaróg plaster ( <b>MLE</b> ) 40g Rzodkiewka 50g Liść sałaty 5g Morele 2szt  Herbata owocowa 250ml	Kasza manna na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Schab z liściem ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Biały twaróg plaster ( <b>MLE</b> ) 40g Rzodkiewka 50g Liść sałaty 5g Morele 2szt  Herbata owocowa 250ml	Kasza manna na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 150ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Schab z liściem ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 20g Biały twaróg plaster ( <b>MLE</b> ) 20g Liść sałaty 5g Morele 2szt  Herbata owocowa 250ml	Kasza manna na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Schab z liściem ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Biały twaróg plaster ( <b>MLE</b> ) 40g Rzodkiewka 50g Morele 2szt  Herbata owocowa 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Hummus ( <b>SEZ</b> ) 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny ( <b>MLE</b> ) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Krupnik z kaszą i natką pietruszki ( <b>GLU, SEL</b> ) 350ml  Ryba sote z cytryną ( <b>RYB</b> ) 80g Ziemniaki 200g Warzywa gotowane 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik z kaszą i natką pietruszki ( <b>GLU, SEL</b> ) 350ml  Ryba sote z cytryną ( <b>RYB</b> ) 80g Ziemniaki 200g Warzywa gotowane 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Krupnik z kaszą i natką pietruszki ( <b>GLU, SEL</b> ) 350ml  Ryba sote z cytryną ( <b>RYB</b> ) 80g Ziemniaki 200g Warzywa gotowane 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik z kaszą i natką pietruszki ( <b>GLU, SEL</b> ) 350ml  Ryba sote z cytryną ( <b>RYB</b> ) 80g Ziemniaki 200g Warzywa gotowane 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik z kaszą i natką pietruszki ( <b>GLU, SEL</b> ) 250ml  Ryba sote z cytryną ( <b>RYB</b> ) 60g Ziemniaki 100g Warzywa gotowane 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krupnik z kaszą i natką pietruszki ( <b>GLU, SEL</b> ) 350ml  Ryba sote z cytryną ( <b>RYB</b> ) 80g Ziemniaki 200g Warzywa gotowane 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Jogurt naturalny ( <b>MLE</b> ) 100 ml			Jogurt naturalny z owocami ( <b>MLE</b> ) 100 ml	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa żywiecka ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 60g Papryka kolorowa 40g Kiełki fasoli 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa żywiecka ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 60g Papryka kolorowa 40g Kiełki fasoli 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Wędlina drobiowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 60g Pomidor 40g Kiełki fasoli 5g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa żywiecka ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 60g Papryka kolorowa 40g Kiełki fasoli 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Wędlina drobiowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 60g Pomidor 40g Kiełki fasoli 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa żywiecka ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 60g Papryka kolorowa 40g Kiełki fasoli 5g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 1939 kcal B: 89,8g T: 60g NKT: 23,4g W: 276,2g C: 31,7g Bł: 34,9g Sól: 3116 mg	Energia: 2009 kcal B: 92g T: 63,4g NKT: 23,1g W: 288g C: 25,8g Bł: 42,1g Sól: 3629 mg	Energia: 2019 kcal B: 923g T: 63,2g NKT: 24,4g W: 276g C: 43,1g Bł: 30,3g Sól: 3232 mg	Energia: 2080 kcal B: 95,8g T: 66,5g NKT: 26,5g W: 280,9g C: 47,8g Bł: 30,3g Sól: 3278 mg	Energia: 1528 kcal B: 65,5g T: 50,4g NKT: 18,5g W: 217g C: 32,8g Bł: 27,9g Sól: 2361 mg	Energia: 1939 kcal B: 89,8g T: 60g NKT: 23,4g W: 276,2g C: 31,7g Bł: 34,9g Sól: 3116 mg

PIĄTEK 19.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Filet drobiowy ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Ser salami ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 50g Liść sałaty Truskawki 100g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Filet drobiowy ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Ser salami ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 50g Liść sałaty Truskawki 100g  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Filet drobiowy ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Serek kanapkowy ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 50g Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Filet drobiowy ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Ser salami ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 50g Liść sałaty Truskawki 100g  Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 150ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Filet drobiowy ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 20g Serek kanapkowy ( <b>MLE</b> ) 20g Pomidor 50g Liść sałaty  Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Filet drobiowy ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 40g Pomidor 50g Truskawki 100g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Kefir ( <b>MLE</b> ) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Pomidorowa z makaronem ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 350ml  Placki ziemniaczane podane z kwaśną śmietaną ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 2szt/100ml  Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 350ml  Filet z kurczaka na parze 80g Kasza gryczana 200g Ogórek małosolny 2sz  Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Pomidorowa z makaronem ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 350ml  Placki ziemniaczane pieczone podane z kwaśną śmietaną ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 2szt/100ml  Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Pomidorowa z makaronem ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 350ml  Filet z kurczaka na parze 80g Kasza gryczana 200g Ogórek małosolny 2sz  Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Pomidorowa z makaronem ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 250ml  Placki ziemniaczane pieczone podane z kwaśną śmietaną ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 2szt/100ml  Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)	Pomidorowa z makaronem ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) 350ml  Placki ziemniaczane podane z kwaśną śmietaną ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 2szt/100ml  Kompot 250ml(poziomka, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Kefir ( <b>MLE</b> ) 100 ml			Galaretką 140g	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka drobiowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 30g Roszponka  Herbata czarna 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka drobiowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 30g Roszponka  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka drobiowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 30g Roszponka  Herbata czarna 250ml	Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka drobiowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 30g Roszponka  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Szynka drobiowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 30g Roszponka  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka drobiowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 30g Papryka 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2331 kcal B: 89,4g T: 93,8g NKT: 34,9g W: 299g C: 34,2g Bł: 31,5g Sól: 3306 mg	Energia: 2079 kcal B: 103,6g T: 61,7g NKT: 29,3g W: 299,6g C: 20,8g Bł: 37g Sól: 4146 mg	Energia: 2394 kcal B: 83,5g T: 98,4g NKT: 36,9g W: 301g C: 47g Bł: 26,9g Sól: 3472 mg	Energia: 2159 kcal B: 108,9g T: 67,9g NKT: 33,2g W: 288g C: 42,8g Bł: 27,4g Sól: 3796 mg	Energia: 1407 kcal B: 51,8g T: 45,3g NKT: 17,8g W: 210g C: 44g Bł: 20,9g Sól: 2484 mg	Energia: 2331 kcal B: 89,4g T: 93,8g NKT: 34,9g W: 299g C: 34,2g Bł: 31,5g Sól: 3306 mg

SOBOTA 20.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka farmerska <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 30g Serek kanapkowy <b>(MLE)</b> 40g Papryka 40g Rukola 5g Arbuz 100g  Herbata owocowa 250ml	Chleb graham <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka farmerska <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 30g Serek kanapkowy <b>(MLE)</b> 40g Papryka 40g Rukola 5g Arbuz 100g  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka farmerska <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 30g Serek kanapkowy <b>(MLE)</b> 40g Pomidor 50g Sałata 5g  Herbata owocowa 250ml	Płatki jęczmienne na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka farmerska <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 30g Serek kanapkowy <b>(MLE)</b> 40g Papryka 40g Rukola 5g Arbuz 100g  Herbata owocowa 250ml	Płatki jęczmienne na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 150ml  Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 70g Masło <b>(MLE)</b> 10g Szynka farmerska <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 20g Serek kanapkowy <b>(MLE)</b> 40g Pomidor 50g Sałata 5g  Herbata owocowa 250ml	Płatki jęczmienne na mleku <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 250ml  Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka farmerska <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 30g Serek kanapkowy <b>(MLE)</b> 40g Papryka 40g Arbuz 100g  Herbata owocowa 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka <b>(MLE)</b> 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Zupa serowa <b>(MLE, SEL)</b> 350ml  Bigos 120g Ziemniaki 200g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa serowa <b>(MLE, SEL)</b> 350ml  Pieczony filet z kurczaka z warzywami 120g Ziemniaki 200g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Zupa krem z białych warzyw <b>(MLE, SEL)</b> 350ml  Pieczony filet z kurczaka z warzywami 120g Ziemniaki 200g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa serowa <b>(MLE, SEL)</b> 350ml  Bigos 120g Ziemniaki 200g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z białych warzyw <b>(MLE, SEL)</b> 350ml  Pieczony filet z kurczaka z warzywami 120g Ziemniaki 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa serowa <b>(MLE, SEL)</b> 350ml  Pieczony filet z kurczaka z warzywami 120g Ziemniaki 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Maślanka <b>(MLE)</b> 100 ml			Koktajl owocowy na maśle <b>(MLE)</b> 100 ml	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka drobiowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 30g Ogórek kiszony 50g Rukola 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka drobiowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 30g Ogórek kiszony 50g Rukola 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka drobiowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 30g Sałata 5g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka drobiowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 30g Ogórek kiszony 50g Rukola 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 70g Masło <b>(MLE)</b> 10g Szynka drobiowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 30g Sałata 5g  Herbata czarna 250ml	Pieczywo mix <b>(GLU, PSZ)</b> 120g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka drobiowa <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> 30g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2054 kcal B: 87g T: 80g NKT: 37,2g W: 272g C: 44,9g Bf: 38,7g Sól: 4800 mg	Energia: 2194 kcal B: 100g T: 82,9g NKT: 36,6g W: 284g C: 23,9g Bf: 40,2g Sól: 4659 mg	Energia: 1991 kcal B: 87,7g T: 69,3g NKT: 32g W: 266g C: 44,5g Bf: 32,3g Sól: 4398 mg	Energia: 2186 kcal B: 98,3g T: 85,2g NKT: 38,6g W: 279g C: 55,4g Bf: 34,1g Sól: 4723 mg	Energia: 1337 kcal B: 66,1g T: 28,7g NKT: 13,7g W: 222g C: 29,2g Bf: 33,2g Sól: 3438 mg	Energia: 2053 kcal B: 95,2g T: 77g NKT: 38,2g W: 267,5g C: 34g Bf: 36,9g Sól: 4610 mg

## NIEDZIELA 21.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa śląska na ciepło 1szt musztarda ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 50g Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 40g Ogórek 30g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa śląska na ciepło 1szt musztarda ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 50g Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 40g Ogórek 30g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Wędliina drobiowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 50g Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 30g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa śląska na ciepło 1szt musztarda ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 50g Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 40g Ogórek 30g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 150ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Wędliina drobiowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 50g Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 20g Ogórek 30g Sałata 5g Jabłko pieczone 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml	Zacierka na mleku ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) 250ml  Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Kiełbasa śląska na ciepło 1szt musztarda ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 50g Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 40g Papryka 50g Pomidor 30g Jabłko pieczone 1szt  Kawa zbożowa ( <b>GLU</b> ) 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g		Kefir ( <b>MLE</b> ) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Zupa rosół z kluskami lanymi ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 350m  Szynka w sosie musztardowym ( <b>GLU, PSZ, GOR, MLE</b> ) 80g Kasza jęczmienna ( <b>GLU</b> ) 200g Kalaflor na parze 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z kluskami lanymi ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 350m  Szynka w sosie koperkowym ( <b>GLU, PSZ, GOR, MLE</b> ) 80g Kasza jęczmienna ( <b>GLU</b> ) 200g Kalaflor na parze 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko) b/c	Zupa rosół z kluskami lanymi ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 350m  Szynka w sosie koperkowym ( <b>GLU, PSZ, GOR, MLE</b> ) 80g Kasza jęczmienna ( <b>GLU</b> ) 200g Warzywa na parze 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z kluskami lanymi ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 350m  Szynka w sosie musztardowym ( <b>GLU, PSZ, GOR, MLE</b> ) 80g Kasza jęczmienna ( <b>GLU</b> ) 200g Kalaflor na parze 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z kluskami lanymi ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 250ml  Szynka w sosie koperkowym ( <b>GLU, PSZ, GOR, MLE</b> ) 60g Kasza jęczmienna ( <b>GLU</b> ) 100g Warzywa na parze 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa rosół z kluskami lanymi ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL</b> ) 350m  Szynka w sosie musztardowym ( <b>GLU, PSZ, GOR, MLE</b> ) 80g Kasza jęczmienna ( <b>GLU</b> ) 200g Kalaflor na parze 100g  Kompot 250ml(aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Kefir ( <b>MLE</b> ) 100 ml			Wafle ryżowe z miodem 2 szt	
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pierś miodowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Hummus ( <b>SEZ</b> ) 30g Kiełki buraka 5g  Herbata owocowa 250ml	Chleb graham ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pierś miodowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Hummus ( <b>SEZ</b> ) 30g Kiełki buraka 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pierś miodowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Serek kanapkowy ( <b>MLE</b> ) 30g Kiełki buraka 5g  Herbata owocowa 250ml	Bułka weka ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pierś miodowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Hummus ( <b>SEZ</b> ) 30g Kiełki buraka 5g  Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Pierś miodowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Serek kanapkowy ( <b>MLE</b> ) 30g Kiełki buraka 5g  Herbata owocowa 250ml	Pieczywo mix ( <b>GLU, PSZ</b> ) 120g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pierś miodowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 30g Hummus ( <b>SEZ</b> ) 30g Kiełki buraka 5g  Herbata owocowa 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2403 kcal B: 123g T: 93,3g NKT: : 44,9g W: 281g C: 42,2g Bł: 36,6g Sól: 2534 mg	Energia: 2350 kcal B: 128g T: 75,5g NKT: 31,1g W: 307,4g C: 37,8g Bł: 44,4g Sól: 3000mg	Energia: 2327 kcal B: 117,5g T: 82,2g NKT: 39,7g W: 283,3g C: 54,6g Bł: 32g Sól: 3100 mg	Energia: 2449 kcal B: 130g T: 88,7g NKT: 39,5g W: 287g C: 58,7g Bł: 34,4g Sól: 2720 mg	Energia: 1713 kcal B: 85g T: 56,2g NKT: 25,9g W: 227g C: 46g Bł: 25,5g Sól: 2254 mg	Energia: 2403 kcal B: 123g T: 93,3g NKT: : 44,9g W: 281g C: 42,2g Bł: 36,6g Sól: 2534 mg