poniedziałek 2024-10-07

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Chleb graham (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Papryka 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Papryka 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Papryka 50g Jabłko PIECZONE 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Papryka 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek kanapkowy (MLE) 20g Papryka 50g Jabłko PIECZONE 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Polędwica sopocka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek kanapkowy (MLE) 40g Papryka 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski **(MLE)** 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa żurek z kiełbaską 350g (**GLU, PSZ, JAJ, SEL**) Paluszki rybne **(GLU, PSZ, JAJ, RYB)** 4 szt Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszonego 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kiełbaską 350g (**GLU, PSZ, JAJ, SEL**) Ryba na parze **RYB)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszonego 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Krem z białych warzyw 350g (**MLE, SEL**) Ryba na parze **RYB)** 80g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kiełbaską 350g (**GLU, PSZ, JAJ, SEL**) Paluszki rybne **(GLU, PSZ, JAJ, RYB)** 4 szt Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszonego 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z białych warzyw 250g (**MLE, SEL**) Paluszki rybne **(GLU, PSZ, JAJ, RYB)** 2 szt Ziemniaki 100g Buraczki na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa żurek z kiełbaską 350g (**GLU, PSZ, JAJ, SEL**) Paluszki rybne **(GLU, PSZ, JAJ, RYB)** 4 szt Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Chrupki gryczane 40g	
KOLACJA	Chleb graham (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta z ciecierzycy 30g Rzodkiewka 30g Rukola 10g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta z ciecierzycy 30g Rzodkiewka 30g Rukola 10g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Serek wiejski **(MLE)** 30g Pomidor 30g Sałata 10g Herbata czarna 250m	Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta z ciecierzycy 30g Rzodkiewka 30g Rukola 10g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek wiejski **(MLE)** 20g Pomidor 30g Sałata 10g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Schab cygański (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pasta z ciecierzycy 30g Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2198 kcal B: 91,8g T: 84,9g NKT: 35,3g W: 284g C: 48,5g Bł: 33,6g Sól: 8,6g	Energia: 2264 kcal B: 106,9g T: 83,7g NKT: 32g W: 289g C: 36,9g Bł: 37,9g Sól: 9,5g	Energia: 2342 kcal B: 91,8g T: 83,5g NKT: 34,1g W: 323g C: 67,5g Bł: 36,3g Sól: 9,8g	Energia: 2232 kcal B: 94,1g T: 83,9g NKT: 35,5g W: 292g C: 47,7g Bł: 34,7g Sól: 9,2g	Energia: 1667 kcal B: 62g T: 52,7g NKT: 18,9g W: 253g C: 54,3g Bł: 28,4g Sól: 7,4g	Energia: 2198 kcal B: 91,8g T: 84,9g NKT: 35,3g W: 284g C: 48,5g Bł: 33,6g Sól: 6,9g

wtorek 2024-10-08

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Chleb graham (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Roszponka 10g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Roszponka 10g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 30g Pomidor 50g Roszponka 10g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Roszponka 10g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) Bułka weka **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek wiejski (MLE) 20g Pomidor 50g Roszponka 10g Herbata czarna 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350g (SEL) Ćwiartka z kurczaka pieczona 1szt Ziemniaki pieczone 200g Szpinak na ciepło (MLE) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350g (SEL) Ćwiartka z kurczaka pieczona 1szt Ziemniaki gotowane 200g Szpinak na ciepło (MLE) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350g (SEL) Ćwiartka z kurczaka pieczona 1szt Ziemniaki pieczone 200g Marchew na ciepło (MLE) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350g (SEL) Ćwiartka z kurczaka pieczona 1szt Ziemniaki pieczone 200g Szpinak na ciepło (MLE) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 250g (SEL) Ćwiartka z kurczaka pieczona 1szt Ziemniaki pieczone 100g Marchew na ciepło (MLE) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350g (SEL) Ćwiartka z kurczaka pieczona 1szt Ziemniaki pieczone 200g Marchew na ciepło (MLE) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Kisiel bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 20g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 1961 kcal B: 103,7g T: 71,4g NKT: 28,9g W: 245g C: 23,5g Bł: 31,7g Sól: 8,4g	Energia: 1998 kcal B: 104,2g T: 69g NKT: 26g W: 261g C: 12,9g Bł: 36,7g Sól: 9,7g	Energia: 2084 kcal B: 103g T: 78,4g NKT: 27g W: 250g C: 41,6g Bł: 27g Sól: 8,5g	Energia: 2078 kcal B: 109,6g T: 75,2g NKT: 30,2g W: 250g C: 34,8g Bł: 27g Sól: 8,8g	Energia: 1644 kcal B: 69,3g T: 51,4g NKT: 13,3g W: 241g C: 29,8g Bł: 28,7g Sól: 6,4g	Energia: 2004 kcal B:100,6g T: 75,1g NKT:26,1g W: 250g C: 30,3g Bł: 31,7g Sól: 8,3g

środa 2024-10-09

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 300g (GLU, MLE) Chleb graham (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Rzodkiewka 15g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Rzodkiewka 15g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Rzodkiewka 15g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 20g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta jajeczna (MLE, JAJ) 40g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Rzodkiewka 15g Pomidor 30g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g OGÓREK 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 350g (**GLU, PSZ, MLE, SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 350g (**GLU, PSZ, MLE, SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Kasza bulgur 200g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 350g (**GLU, PSZ, MLE, SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 350g (**GLU, PSZ, MLE, SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 250g (**GLU, PSZ, MLE, SEL**) Pieczony filet z kurczaka 60g Ziemniaki 100g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 350g (**GLU, PSZ, MLE, SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Galaretka owocowa bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Hummus (SEZ) 40g Papryka 40g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Hummus (SEZ) 40g Papryka 40g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Hummus (SEZ) 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Hummus (SEZ) 40g Papryka 40g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Hummus (SEZ) 20g Pomidor 40g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa żywiecka (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Hummus (SEZ) 40g Papryka 40g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 1863 kcal B: 85,2g T: 62,4g NKT: 24,5g W: 256g C: 24,1g Bł: 27,3g Sól: 6,7g	Energia: 2200 kcal B: 97,4g T: 72,2g NKT: 24,7g W: 311g C: 17,3g Bł: 37,5g Sól: 6,8g	Energia: 1943 kcal B: 87,7g T: 65,7g NKT: 25,4g W: 256g C: 35,4g Bł: 22,7g Sól: 7g	Energia: 2004 kcal B: 91,2g T: 69g NKT: 27,5g W: 260g C: 40,1g Bł: 22,7g Sól: 7,1g	Energia: 1439 kcal B: 66,9g T: 37,3g NKT: 11,8g W: 220g C: 37,1g Bł: 21g Sól: 5,1g	Energia: 1863 kcal B: 85,2g T: 62,4g NKT: 24,5g W: 256g C: 24,1g Bł: 27,3g Sól: 6,7g

czwartek 2024-10-10

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 300g (GLU, MLE) Chleb graham (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Ser żółty (MLE) 40g Ogórek 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Ser żółty (MLE) 40g Ogórek 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Ser żółty (MLE) 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Ser żółty (MLE) 40g Ogórek 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Ser żółty (MLE) 20g Ogórek 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Schab gotowany (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 30g Ser żółty (MLE) 40g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa ogórkowa 350g (**MLE, SEL**) Spaghetti bolognese 250g (**GLU, PSZ**) Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa 350g (**MLE, SEL**) Spaghetti bolognese 250g (**GLU, PSZ**) Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (**MLE, SEL**) Spaghetti bolognese 250g (**GLU, PSZ**) Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa 350g (**MLE, SEL**) Spaghetti bolognese 250g (**GLU, PSZ**) Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250g (**MLE, SEL**) Spaghetti bolognese 250g (**GLU, PSZ**) Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (**MLE, SEL**) Spaghetti bolognese 250g (**GLU, PSZ**) Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Galaretka owocowa bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek z rzodkiewką **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rukola 10g Pomidor 30g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek z rzodkiewką **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rukola 10g Pomidor 30g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek bez rzodkiewki **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 10g Pomidor 30g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek z rzodkiewką **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rukola 10g Pomidor 30g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Twarożek bez rzodkiewki **(MLE)** 20g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Sałata 10g Pomidor 30g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek z rzodkiewką **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 30g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2244 kcal B: 100,6g T: 74g NKT: 32,3g W: 308g C: 42,7g Bł: 28,7g Sól: 8,7g	Energia: 2236 kcal B: 104,8g T: 74,4g NKT: 31,4g W: 311,9g C: 38g Bł: 38,9g Sól: 9,8g	Energia: 2304 kcal B: 102,5g T: 64,7g NKT: 30,8g W: 336,9g C: 63,3g Bł: 30,7g Sól: 9,8g	Energia: 2375 kcal B: 106,6g T: 79,2g NKT: 34,5g W: 313g C: 58,7g Bł:24,1g Sól: 9g	Energia: 1637 kcal B: 71,6g T: 33,8g NKT: 13,9g W: 277g C: 64g Bł: 29,4g Sól: 7,8g	Energia: 2224 kcal B: 99,9g T: 61,5g NKT: 29,8g W: 336g C: 52g Bł: 35,3g Sól: 9,6g

piątek 2024-10-11

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300g (GLU, MLE) Chleb graham (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 50g Schab benedykta (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 50g Schab benedykta (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek BEZ szczypiorku (MLE) 50g Schab benedykta (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 50g Schab benedykta (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Twarożek bez szczypiorku (MLE) 20g Schab benedykta (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Pomidor 50g Jabłko pieczone 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek bez szczypiorku (MLE) 50g Schab benedykta (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (**MLE, SEL)**) Gulasz z ciecierzycą i warzywami 150g Kasza pęczak **(GLU)** 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (**MLE, SEL)**) Gulasz z ciecierzycą i warzywami 150g Kasza pęczak **(GLU)** 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (**MLE, SEL**) FIlet z kurczaka z pieczonymi warzywami 150g Ryż **(GLU)** 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350g (**MLE, SEL)**) Gulasz z ciecierzycą i warzywami 150g Kasza pęczak **(GLU)** 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250g (**MLE, SEL**) FIlet z kurczaka z pieczonymi warzywami 100g Ryż **(GLU)** 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g (**MLE, SEL**) Gulasz z ciecierzycą i warzywami 150g Kasza pęczak **(GLU)** 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Sałatka owocowa z jogurtem 150g (**MLE)**	
KOLACJA	Chleb graham (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Pasztet (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 30g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 30g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 30g Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasztet (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 30g Rzodkiewka 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 20g Serek wiejski (MLE) 20g Pomidor 30g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasztet (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Serek wiejski (MLE) 30g Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2230 kcal B: 92,5g T: 60,6g NKT: 26,6g W: 359g C: 63,1g Bł: 60,9g Sól: 9,8g	Energia: 2289 kcal B: 100g T: 58,2g NKT: 21,7g W: 374g C: 52,4g Bł: 65,7g Sól: 9,8g	Energia: 2223 kcal B: 88,6g T: 60,7g NKT: 27,3g W: 337g C: 61,9g Bł: 29,4g Sól: 9,8g	Energia: 2347 kcal B: 98,5g T: 64,3g NKT: 27,9g W: 364g C: 74,5g Bł: 56,3g Sól: 9,8g	Energia: 1629 kcal B: 70,6g T: 30,6g NKT: 12,5g W: 286g C: 63,3g Bł: 32,9g Sól: 8,9g	Energia: 2196 kcal B: 89,7g T: 60,2g NKT: 26,6g W: 352g C: 61,4g Bł: 58,3g Sól: 9,8g

sobota 2024-10-12

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 300g (GLU, MLE) Chleb graham (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Pasta mięsna 40g Ser salami (MLE) 40g Kalarepa 30g Papryka 50g Śliwki 100g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta mięsna 40g Serek wiejski (MLE) 40g Kalarepa 30g Papryka 50g Śliwki 100g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g (GLU, MLE) Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta mięsna 40g Serek wiejski (MLE) 40g Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g (GLU, MLE) Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta mięsna 40g Ser salami (MLE) 40g Kalarepa 30g Papryka 50g Śliwki 100g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200g (GLU, MLE) Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta mięsna 20g Serek wiejski (MLE) 20g Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g (GLU, MLE) Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta mięsna 40g Ser salami (MLE) 40g Papryka 50g Śliwki 100g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Ogórek kisozny 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa grysikowa (**GLU, PSZ, MLE, SEL**) 350ml Krokiety z serem i pieczarkami (**GLU, PSZ, JAJ, MLE**) 2szt Surówka z marchewki 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa (**GLU, PSZ, MLE, SEL**) 350ml Filet z indyka w sosie koperkowym **(MLE) 80g** Kasza bulgur **(GLU)** 200g Surówka z marchewki 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa grysikowa (**GLU, PSZ, MLE, SEL**) 350ml Filet z indyka w sosie koperkowym **(MLE) 80g** Kasza kuskus **(GLU)** 200g Surówka z marchewki 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa (**GLU, PSZ, MLE, SEL**) 350ml Filet z indyka w sosie koperkowym **(MLE) 80g** Kasza bulgur **(GLU)** 200g Surówka z marchewki 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z pietruszki i selera 200g **(MLE, SEL)** Filet z indyka w sosie koperkowym **(MLE) 60g** Kasza kuskus **(GLU)** 100g Surówka z marchewki 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grysikowa (**GLU, PSZ, MLE, SEL**) 350ml Krokiety z serem i pieczarkami (**GLU, PSZ, JAJ, MLE**) 2szt Surówka z marchewki 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Chrupki kukurydziane 40g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Roszponka 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Roszponka 20g Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Roszponka 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Roszponka 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Roszponka 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2222 kcal B: 87,7g T: 97,1g NKT: 44,4g W: 280g C: 46g Bł: 27,7g Sól: 9,8g	Energia: 2436 kcal B: 97,,3g T: 95,6g NKT: 39,8g W: 325g C: 37,2g Bł: 45,5g Sól: 9,8g	Energia: 2503 kcal B: 98,7g T: 88,8g NKT: 40,1g W: 336,3g C: 63,7g Bł: 28,9g Sól: 9,8g	Energia: 2437 kcal B: 100,6g T: 92,5g NKT: 42,2g W: 315g C: 57,1g Bł: 33,7g Sól: 9,8g	Energia: 1777 kcal B: 68,6g T: 60,6g NKT: 19,6g W: 253g C: 48,1g Bł: 21,8g Sól: 6,6g	Energia: 2222 kcal B: 87,7g T: 97,1g NKT: 44,4g W: 280g C: 46g Bł: 27,7g Sól: 9,8g

niedziela 2024-10-13

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Chleb graham (GLU, PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 120g Tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 120g Tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica bez szczypiorku (MLE, JAJ) 120g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 120g Tyrolska (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Jajecznica bez szczypiorku (MLE, JAJ) 120g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica bez szczypiorku (MLE, JAJ) 120g Wędlina drobiowa (GLU, PSZ, SOJ, SEL) 40g Pomidor 30g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Rosół z makaronem 350g (**GLU, PSZ, SEL**) Kotlet mielony (**GLU, PSZ, JAJ**) 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej rzepy 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g (**GLU, PSZ, SEL**) Kotlet mielony pieczony (**GLU, PSZ, JAJ**) 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej rzepy 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Rosół z makaronem 350g (**GLU, PSZ, SEL**) Kotlet mielony pieczony (**GLU, PSZ, JAJ**) 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej rzepy 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (**GLU, PSZ, SEL**) Kotlet mielony (**GLU, PSZ, JAJ**) 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej rzepy 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g (**GLU, PSZ, SEL**) Kotlet mielony pieczony (**GLU, PSZ, JAJ**) 60g Ziemniaki 100g Surówka z białej rzepy 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (**GLU, PSZ, SEL**) Kotlet mielony (**GLU, PSZ, JAJ**) 80g Ziemniaki 200g Surówka z białej rzepy 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Sałatka owocowa z jogurtem 150g **(MLE)**	
KOLACJA	Chleb żytni **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb żytni **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb żytni **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pierś wędzona **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta rybna **(RYB,MLE)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 1908 kcal B: 96,2g T: 64,6g NKT: 26g W: 247g C: 28,7g Bł: 22,6g Sól: 7,5g	Energia: 1954 kcal B: 98,3g T: 65,2g NKT: 23,9g W: 259g C: 18,1g Bł: 29,8g Sól: 8,8g	Energia: 1988 kcal B: 98,6g T: 67,8g NKT: 27g W: 247g C: 40g Bł: 18g Sól: 7,8g	Energia: 2025 kcal B: 102g T: 68,3g NKT: 27,3g W: 252g C: 40g Bł: 18g Sól: 8g	Energia: 1506 kcal B: 74,4g T: 46,2g NKT: 15,7g W: 209g C: 44,6g Bł: 20,1g Sól: 5,5g	Energia: 1908 kcal B: 96,2g T: 64,6g NKT: 26g W: 247g C: 28,7g Bł: 22,6g Sól: 7,5g