poniedziałek 2024-10-21

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 Pasta warzywna **)** 40g 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta warzywna **)** 40g 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta warzywna **)** 40g 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta warzywna **)** 40g 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta warzywna **)** 40g 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta warzywna **)** 40g 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski **(MLE)** 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Kapuśniak 250g (SEL) Zrazy w sosie (**GLU, PSZ, JAJ, MLE**)80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Kapuśniak 250g (SEL) Pieczony filet z kurczaka 80g Kasza bulgur **(GLU)** 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa warzywna 350g **(SEL)** Pieczony filet z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Kapuśniak 250g (SEL) Zrazy w sosie (**GLU, PSZ, JAJ, MLE**)80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna 250g **(SEL)** Pieczony filet z kurczaka 60g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna 250g **(SEL)** Zrazy w sosie (**GLU, PSZ, JAJ, MLE**)80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g 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 Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Twarożek z rzodkiewką **(MLE) 40g** Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Twarożek z rzodkiewką **(MLE) 40g** Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Twarożek bez rzodkiewki **(MLE) 40g** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Twarożek z rzodkiewką **(MLE) 40g** Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g twarożek bez rzodkiewki **(MLE) 20g** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Twarożek z rzodkiewką **(MLE) 40g** Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2037 kcal B: 96,5g T: 71,8g NKT: 25,8g W: 267,9g C: 26,2g Bł: 34,4g Sól: 8,7g	Energia: 2096 kcal B: 99,4g T: 60,2g NKT: 22,7g W: 312g C: 18,4g Bł: 44,9g Sól: 9,7g	Energia: 1943 kcal B: 94,7g T: 56,2g NKT: 23,9g W: 274g C: 42,2g Bł: 32,8g Sól: 6,5g	Energia: 2168 kcal B: 102,5g T: 77,1g NKT: 27,9g W: 272,7g C: 42,3g Bł: 29,8g Sól: 9,3g	Energia: 1450 kcal B: 69,1g T: 29,9g NKT: 10,3g W: 242g C: 46,5g Bł: 31,1g Sól: 7,6g	Energia: 2040 kcal B: 100,4g T: 63g NKT: 24,6g W: 287g C: 35,3g Bł: 37,8g Sól:8,7g

wtorek 2024-10-22

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko z majonezem 1 szt **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Kalarepa 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko z majonezem 1 szt **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Kalarepa 50g Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko z majonezem 1 szt **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Kasza manna 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko z majonezem 1 szt **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Kalarepa 50g Herbata czarna 250ml	Kasza manna 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Jajko z majonezem 1 szt **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Sałata 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Kasza manna 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko z majonezem 1 szt **(JAJ, GOR)** Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Rzodkiewka 20g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa jarzynowa z ryżem (**GLU, SEL**) 350ml Kotlet mielony (**GLU, PSZ, JAJ**) 60g Ziemniaki 100g Marchewka z groszkiem **(MLE)** 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ryżem (**GLU, SEL**) 350ml Kotlet mielony PIECZONY (**GLU, PSZ, JAJ**) 60g Ziemniaki 200g Sałatka z roszponką, pomidorem i oliwą 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa jarzynowa z ryżem (**GLU, SEL**) 350ml Kotlet mielony PIECZONY (**GLU, PSZ, JAJ**) 60g Ziemniaki 200g Sałatka z roszponką, pomidorem i oliwą 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ryżem (**GLU, SEL**) 350ml Kotlet mielony (**GLU, PSZ, JAJ**) 80g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem **(MLE)** 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ryżem (**GLU, SEL**) 250ml Kotlet mielony PIECZONY (**GLU, PSZ, JAJ**) 60g Ziemniaki 100g Sałatka z roszponką, pomidorem i oliwą 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z ryżem (**GLU, SEL**) 350ml Kotlet mielony (**GLU, PSZ, JAJ**) 80g Ziemniaki 200g Marchewka bez groszku **(MLE)** 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Biszkopty **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	**C**hleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	**C**hleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	**C**hleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	**C**hleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Papryka 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 1905 kcal B: 76,7g T: 60g NKT: 24,8g W: 280g C: 34,9g Bł:27,7g Sól: 6,3g	Energia: 2054 kcal B: 79,6g T: 69,7g NKT: 25,3g W: 297,8g C: 29,3g Bł: 34,1g Sól: 7,2g	Energia: 1985 kcal B: 79,1g T: 63,2g NKT: 25,8g W: 280,8g C: 46,2g Bł: 23,1g Sól: 6,5g	Energia: 2046 kcal B: 82,6g T: 66,5g NKT: 27,9g W: 285,5g C: 50,9g Bł:231,g Sól: 6,7g	Energia: 1515 kcal B: 63,7g T: 41,7g NKT: 13,8g W: 233,6g C: 36,3g Bł: 23,1g Sól: 4,6g	Energia: 1905 kcal B: 76,7g T: 60g NKT: 24,8g W: 280g C: 34,9g Bł:27,7g Sól: 6,2g

środa 2024-10-23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Kiełki 5g Pomidor Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek topiony **(MLE)** 20g Kiełki 5g Pomidor Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Filet drobiowy **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek topiony **(MLE)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Ogórek kiszony 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa meksykańska z fasolą 350g (**SEL)**) Makaron świderki w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem (**GLU, PSZ, MLE**) 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa meksykańska z fasolą 350g (**SEL)**) Makaron pełnoziarnisty świderki w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem (**GLU, PSZ, MLE**) 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa jarzynowa 350g (**SEL)**) Makaron świderki w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem (**GLU, PSZ, MLE**) 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa meksykańska z fasolą 350g (**SEL)**) Makaron świderki w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem (**GLU, PSZ, MLE**) 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa 250g (**SEL)**) Makaron świderki w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem (**GLU, PSZ, MLE**) 250g**)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa meksykańska z fasolą 350g (**SEL)**) Makaron świderki w sosie śmietankowo koperkowym z kurczakiem (**GLU, PSZ, MLE**) 350g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Sałatka owocowa 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek wiejski **(MLE)** 20g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Szynka konserwowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2209 kcal B: 102,5g T: 87,5g NKT: 35,4g W: 267g C: 29,8g Bł: 26,9g Sól: 8g	Energia: 2438 kcal B: 110,6g T: 106,4g NKT: 41,5g W: 276g C: 23,8g Bł: 31,2g Sól: 7,3g	Energia: 2164 kcal B: 94,2g T: 66,8g NKT: 32,6g W: 302,3g C: 45,7g Bł: 24,8g Sól:8,2g	Energia: 2458 kcal B: 114,8g T: 103,5g NKT: 44,2g W: 271g C: 44,8g Bł: 22,3g Sól:8,3g	Energia: 1575 kcal B: 63,6g T: 35,4g NKT: 15,5g W: 267g C: 51,7g Bł: 30,5g Sól: 5,4g	Energia: 2209 kcal B: 102,5g T: 87,5g NKT: 35,4g W: 267g C: 29,8g Bł: 26,9g Sól: 8gg

czwartek 2024-10-24

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 Kiełbasa szynkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Twarożek ze szczypiorkiemi **(MLE)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa szynkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Twarożek ze szczypiorkiemi **(MLE)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka**(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Twarożek bez szczypiorku **(MLE)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa szynkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Twarożek ze szczypiorkiemi **(MLE)** 40g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka**(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Twarożek bez szczypiorku **(MLE)** 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Kiełbasa szynkowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Twarożek bez szczypiorku **(MLE)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni (**MLE, SEL, ORZ**) 350g Gulasz drobiowy (**GLU, PSZ, MLE**) 60g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni (**MLE, SEL, ORZ**) 350g Gulasz drobiowy (**GLU, PSZ, MLE**) 60g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa krem z białych warzyw BEZ pesteki dyni (**MLE, SEL**) 350g Gulasz drobiowy (**GLU, PSZ, MLE**) 60g Kasza kuskus 100g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni (**MLE, SEL, ORZ**) 350g Gulasz drobiowy (**GLU, PSZ, MLE**) 60g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z białych warzyw BEZ pesteki dyni (**MLE, SEL**) 250g Gulasz drobiowy (**GLU, PSZ, MLE**) 60g Kasza kuskus 100g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni (**MLE, SEL, ORZ**) 350g Gulasz drobiowy (**GLU, PSZ, MLE**) 60g Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Pudding chia z musem owocowym (**MLE**) 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Hummus **(SEZ)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Hummus **(SEZ)** 40g Szynka drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2077 kcal B: 98,2g T: 58,2g NKT: 23g W: 309,7g C: 27,4g Bł: 32,3g Sól: 7,2g	Energia: 2208 kcal B: 102,8g T: 64,5g NKT: 21,6g W: 325g C: 17,3g Bł: 38,1g Sól: 6,7g	Energia: 2190 kcal B: 100,3g T: 58,7g NKT: 23,3g W: 315g C: 38,8g Bł: 22,7g Sól: 7,5g	Energia: 2194 kcal B: 104,2g T: 62g NKT: 24,2g W: 314g C: 38,8g Bł: 27,7g Sól: 7,7g	Energia: 1616 kcal B: 73,3g T: 39,1g NKT: 12,3g W: 253g C: 30,4g Bł: 26,1g Sól: 5g	Energia: 2077 kcal B: 98,2g T: 58,2g NKT: 23g W: 309,7g C: 27,4g Bł: 32,3g Sól: 7,2g

piątek 2024-10-25

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, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Rzodkiewka 20g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Rzodkiewka 20g Śliwka 2 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Rzodkiewka 20g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Sałata 5g Pomidor 50g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Szynka wieprzowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Banan 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa marchewkowa 250g (**MLE, SEL**) Pierogi ruskie okraszone cebulką z dodatkiem jogurtu naturalnego (**GLU, PSZ, MLE)** 6szt/100ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa brokułowa 250g (**MLE, SEL**) Pieczony filet z kurczaka 80g Kasza jęczmienna pęczak **(GLU)** 200g Sałatka z pomidora i cebuli 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa marchewkowa 250g (**MLE, SEL**) Pierogi ruskie z dodatkiem jogurtu naturalnego (**GLU, PSZ, MLE)** 6szt/100ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa marchewkowa 250g (**MLE, SEL**) Pieczony filet z kurczaka 80g Kasza jęczmienna pęczak **(GLU)** 200g Sałatka z pomidora i cebuli 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa marchewkowa 250g (**MLE, SEL**) Pierogi ruskie z dodatkiem jogurtu naturalnego (**GLU, PSZ, MLE)** 4szt/100ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa marchewkowa 250g (**MLE, SEL**) Pierogi ruskie okraszone cebulką z dodatkiem jogurtu naturalnego (**GLU, PSZ, MLE)** 6szt/100ml Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Chrupki gryczane 40g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Serek naturalny **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek naturalny **(MLE)** 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2234 kcal B: 82,9g T: 98,5g NKT: 40,4g W: 270,6g C: 27g Bł: 21,8g Sól: 5,9g	Energia: 2277 kcal B: 91,2g T: 103,4g NKT: 39,1g W: 267,3g C: 21,6g Bł: 43,5g Sól: 7,2g	Energia: 2314 kcal B: 85,5g T: 101,7g NKT: 41,4g W: 270g C: 38,4g Bł: 17,2g Sól: 6,2g	Energia: 2370 kcal B: 95,1g T: 107,5g NKT: 42,4g W: 263g C: 43,6g Bł: 32,3g Sól: 6,3g	Energia: 1578 kcal B: 56,3g T: 53,4g NKT: 20,4g W: 229,3g C: 27,2g Bł: 16,1g Sól: 3,9g	Energia: 2234 kcal B: 82,9g T: 98,5g NKT: 40,4g W: 270,6g C: 27g Bł: 21,8g Sól: 5,9g

sobota 2024-10-26

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, PSZ)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Kalarepa 30g Roszponka 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Kalarepa 30g Roszponka 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna b/c 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ))** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski bez szczypiorku **(MLE)** 40g Pomidor Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Kalarepa 30g Pomidor Roszponka 5g Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200g **(GLU, PSZ)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Serek wiejski bez szczypiorku **(MLE)** 20g Pomidor Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z kurczaka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski bez szczypiorku **(MLE)** 40g Pomidor 30g Śliwki 2 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa grochowa (**SEL**) 350ml Pierś z kurczaka duszona w sosie (**GLU, PSZ, MLE**) 80g Kasza jęczmienna pęczak **(GLU**) 200g Surówka z marchwii 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa (**SEL**) 350ml Pierś z kurczaka duszona w sosie (**GLU, PSZ, MLE**) 80g Kasza jęczmienna pęczak **(GLU**) 200g Surówka z marchwii 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Lekkostrawna zupa ryżowa 350g **(GLU, MLE, SEL)** Pierś z kurczaka duszona w sosie (**GLU, PSZ, MLE**) 80g Ryż **(GLU**) 200g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa (**SEL**) 350ml Pierś z kurczaka duszona w sosie (**GLU, PSZ, MLE**) 80g Kasza jęczmienna pęczak **(GLU**) 200g Surówka z marchwii 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa 250g **(GLU, MLE, SEL)** Pierś z kurczaka duszona w sosie (**GLU, PSZ, MLE**) 60g Ryż **(GLU**) 100g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa grochowa (**SEL**) 350ml Pierś z kurczaka duszona w sosie (**GLU, PSZ, MLE**) 80g Kasza jęczmienna pęczak **(GLU**) 200g Surówka z marchwii 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Wafle ryżowe z dżemem 2 szt	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Paprykarz **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Paprykarz **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Paprykarz **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Ogórek kiszony 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Paprykarz **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2309 kcal B: 98,9g T: 80,1g NKT: 29,3g W: 320,4g C: 34,9g Bł: 51,6g Sól: 7,3g	Energia: 2345 kcal B: 101,5g T: 79,5g NKT: 26,7g W: 327,7g C: 23g Bł: 54,3g Sól: 7,8g	Energia: 2316 kcal B: 98g T: 71,6g NKT: 28,5g W: 332g C: 50,5g Bł: 43g Sól: 8g	Energia: 2414 kcal B: 104,3g T: 83,7g NKT: 30,4g W: 322,9g C: 44,9g Bł: 47g Sól: 7,8g	Energia: 1615 kcal B: 60,1g T: 41,4g NKT: 14,7g W: 266,9g C: 37,4g Bł: 27,3g Sól: 4,9g	Energia: 2309 kcal B: 98,9g T: 80,1g NKT: 29,3g W: 320,4g C: 34,9g Bł: 51,6g Sól: 7,3g

niedziela 2024-10-27

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (**MLE, JAJ) 40g** Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (**MLE, JAJ) 40g** Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajko gotowane 1 szt **(JAJ)** Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (**MLE, JAJ)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Jajko gotowane 1 szt **(JAJ)** Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Jajecznica bez szczypiorku (**MLE, JAJ)** Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL**) Bigos 120g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g **(GLU, PSZ, SEL**) Bigos 120g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL**) Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL**) Bigos 120g Ziemniaki 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g **(GLU, PSZ, SEL**) Filet z kurczaka na parze 60g Ziemniaki 100g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(GLU, PSZ, SEL**) Filet z kurczaka na parze 80g Ziemniaki 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Herbatniki **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Wędlina delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Wędlina delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Wędlina delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Wędlina delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek wiejski **(MLE)** 20g Wędlina delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Wędlina delikatesowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2088 kcal B: 101,6g T: 79,7g NKT: 31g W: 252,8g C: 43,5g Bł: 25,3g Sól: 8,2g	Energia: 2007 kcal B: 98,3g T: 71,1g NKT: 23,3g W: 261,3g C: 32,7g Bł: 33,4g Sól: 8,9g	Energia: 1895 kcal B: 94,9g T: 59g NKT: 25,7g W: 243,3g C: 42g Bł: 16,7g Sól: 8g	Energia: 2219 kcal B:107,4g T: 84,9g NKT: 33,2g W: 257,5g C: 59,5g Bł: 20,7g Sól: 8,5g	Energia: 1377 kcal B:69,4g T:35,8g NKT: 12,9g W: 198,1g C: 31g Bł: 16,2g Sól: 5,5g	Energia: 1933 kcal B: 98,8g T: 66,4g NKT: 31,3g W: 242,5g C: 29,7g Bł: 21,3g Sól: 7,6g