poniedziałek 2024-10-28

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** 40g Papryka czerwona 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** 40g Papryka czerwona 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** 40g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** 40g Papryka czerwona 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **(JAJ, MLE)** 20g Pomidor 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 60g Pasta jajeczna bez szczypiorku **(JAJ, MLE)** 40g Papryka czerwona 50g Gruszka 1 szt Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus **(SEZ)** 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (**GLU, PSZ, SEL**) 250 g Szynka pieczona z brukselką 80g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (**GLU, PSZ, SEL**) 250 g Szynka pieczona z brukselką 80g Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (**GLU, PSZ, SEL**) 250 g Szynka pieczona z marchewką i selerem i 80g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (**GLU, PSZ, SEL**) 250 g Szynka pieczona z brukselką 80g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (**GLU, PSZ, SEL**) 250 g Szynka pieczona z marchewką i selerem i 60g Ziemniaki pieczone 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (**GLU, PSZ, SEL**) 250 g Szynka pieczona z marchewką i selerem i 80g Ziemniaki pieczone 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Koktajl owocowy na maślance 150g (**MLE)**	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Tyrolska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Tyrolska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Tyrolska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek kanapkowy **(MLE)** 20g Wędlina drobiowa **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Tyrolska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2099 kcal B:90,4g T: 90,4g NKT: 37,9g W: 249,9g C: 25,2g Bł: 32,1g Sól: 7,7g	Energia: 2139 kcal B: 91,4g T: 90,7g NKT: 36,9g W: 260,7g C: 17,3g Bł: 36,6g Sól: 8,8g	Energia: 2162 kcal B: 84,5g T: 95g NKT: 39,7g W: 251g C: 38g Bł: 27,5g Sól: 8,2g	Energia: 2219 kcal B: 96,7g T: 96,8g NKT: 40,9g W: 249,3g C: 39,2g Bł: 27g Sól: 8g	Energia: 1524 kcal B: 61,5g T: 61,8g NKT: 22,2g W: 195,7g C: 28,2g Bł: 24,7g Sól: 5,7g	Energia: 2099 kcal B:90,4g T: 90,4g NKT: 37,9g W: 249,9g C: 25,2g Bł: 32,1g Sól: 7,7g

wtorek 2024-10-29

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 Serek topiony **(MLE)** 40g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek topiony **(MLE)** 40g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek topiony **(MLE)** 40g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g PSerek topiony **(MLE)** 40g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek topiony **(MLE)** 20g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek topiony **(MLE)** 40g Szynka farmerska **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Papryka 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g ogórek kiszony 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Barszcz czerwony 350g (**MLE, SEL**) Szynka w sosie musztardowym (**GLU, PSZ, MLE, GOR**) 80g Kasza gryczana 200g Marchew na ciepło (**MLE**) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 350g (**MLE, SEL**) Szynka w sosie musztardowym (**GLU, PSZ, MLE, GOR**) 80g Kasza gryczana 200g Ogórek kiszony 2 szt Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Barszcz czerwony 350g (**MLE, SEL**) Filet z indyka w sosie koperkowym (**GLU, PSZ, MLE, GOR**) 80g Kasza jaglana 200g Marchew na ciepło (**MLE**) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 350g (**MLE, SEL**) Szynka w sosie musztardowym (**GLU, PSZ, MLE, GOR**) 80g Kasza gryczana 200g Marchew na ciepło (**MLE**) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 250g (**MLE, SEL**) Filet z indyka w sosie koperkowym (**GLU, PSZ, MLE, GOR**) 60g Kasza jaglana 100g Marchew na ciepło (**MLE**) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 350g (**MLE, SEL**) Szynka w sosie musztardowym (**GLU, PSZ, MLE, GOR**) 80g Kasza gryczana 200g Marchew na ciepło (**MLE**) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Budyń bez cukru (**MLE**) 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta mięsna 60g Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta mięsna 60g Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta mięsna 60g Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta mięsna 60g Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Pasta mięsna 40g Serek wiejski 20g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Pasta mięsna 60gg **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2170 kcal B:85,1g T: 90,1g NKT: 36,3g W: 279g C: 35,3g Bł: 34g Sól: 7,8g	Energia: 2164 kcal B: 87,3g T: 86,9g NKT: 33,9g W: 283,8g C: 22,6g Bł: 37,7g Sól: 8,2g	Energia: 2172 kcal B: 89g T: 79,4g NKT: 31,7g W: 280,8g C: 46,6g Bł: 27,9g Sól: 8,1g	Energia: 2168 kcal B: 90,7g T: 83,9g NKT: 36,6g W: 276,2g C: 43g Bł: 28g Sól: 9,1g	Energia: 1681 kcal B: 66,2g T: 59,3g NKT: 22g W: 235,7g C: 44,9g Bł: 26,6g Sól:5,7g	Energia: 2170 kcal B:85,1g T: 90,1g NKT: 36,3g W: 279g C: 35,3g Bł: 34g Sól: 7,9g

środa 2024-10-30

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek bez szczypiorku **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek ze szczypiorkiem **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Twarożek bez szczypiorku **(MLE)** 20g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Twarożek bez szczypiorku **(MLE)** 40g Szynka z indyka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym 350g (**GLU, PSZ, SEL, MLE**) Naleśniki ze szpinakiem i fetą 2 szt (**GLU, PSZ, MLE, JAJ**) Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym 350g (**GLU, PSZ, SEL, MLE**) Filet z kurczaka pieczony z warzywami 120g Ryż pełnoziarnisty 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa krem z batatów z groszkiem ptysiowym 350g (**GLU, PSZ, SEL, MLE**) Filet z kurczaka pieczony z warzywami 120g Ryż 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym 350g (**GLU, PSZ, SEL, MLE**) Filet z kurczaka pieczony z warzywami 120g Kasza gryczana 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z batatów z groszkiem ptysiowym 250g (**GLU, PSZ, SEL, MLE**) Filet z kurczaka pieczony z warzywami 100g Ryż 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym 350g (**GLU, PSZ, SEL, MLE**) Filet z kurczaka pieczony z warzywami 120g Kasza gryczana 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Sałatka owocowa 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Kalarepa 20g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Kalarepa 20g 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)** 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Kalarepa 20g 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 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Żywiecka **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2272 kcal B:89,6g T: 100,6g NKT: 42,6g W: 267,2g C: 34,5g Bł: 24,2g Sól: 7,1g	Energia: 2385 kcal B: 98,6g T: 87,2g NKT: 30,6g W: 317,8g C: 21,1g Bł: 37,4g Sól: 7g	Energia: 2244 kcal B:90,9g T: 79,2g NKT: 31,6g W: 290g C: 37,8g Bł: 18,2g Sól: 6,5g	Energia: 2350 kcal B: 105,7g T: 84,4g NKT: 33,3g W: 299,6g C: 42,5g Bł: 30,3g Sól: 6,5g	Energia: 1627 kcal B: 60g T: 53,8g NKT: 18g W: 235,2g C: 35,2g Bł: 22,7g Sól: 3,9g	Energia: 2236 kcal B: 93g T: 76,3g NKT: 30,6g W: 302g C: 26,5g Bł: 24,9g Sól: 6,6g

czwartek 2024-10-31

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Ogórek 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Ogórek 20g Kiełki 5g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka**(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Serek wiejski **(MLE)** 40g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Pomidor Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Ogórek 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Serek wiejski **(MLE)** 20g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Ser żółty **(MLE)** 40g Pasta rybna **(RYB, MLE)** 40g Pomidor 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa warzywna z fasolką szparagową 350g (**SEL**) Indyk w sosie koperkowym (**GLU, PSZ, MLE**) 80g Ryż 200g Surówka colesław (**JAJ, GOR**) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z fasolką szparagową 350g (**SEL**) Indyk w sosie koperkowym (**GLU, PSZ, MLE**) 80g Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka colesław (**JAJ, GOR**) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c	Zupa warzywna bez fasolki szparagowej 350g (**SEL**) Indyk w sosie koperkowym (**GLU, PSZ, MLE**) 80g Ryż 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z fasolką szparagową 350g (**SEL**) Indyk w sosie koperkowym (**GLU, PSZ, MLE**) 80g Ryż 200g Surówka colesław (**JAJ, GOR**) 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna bez fasolki szparagowej 250g (**SEL**) Indyk w sosie koperkowym (**GLU, PSZ, MLE**) 60g Ryż 100g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna bez fasolki szparagowej 350g (**SEL**) Indyk w sosie koperkowym (**GLU, PSZ, MLE**) 80g Ryż 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Sałatka owocowa 140g	
KOLACJA	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z warzywami **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z warzyw 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z warzywami **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z warzyw 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna b/c 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z warzywami **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z warzyw 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Bułka weka **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z warzywami **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z warzyw 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 70g Masło **(MLE)** 10g Szynka z warzywami **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 20g Pasta z warzyw 40g Pomidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250m	Chleb graham **(GLU, PSZ)** 100g Masło **(MLE)** 15g Szynka z warzywami **(GLU, PSZ, SOJ, SEL)** 40g Pasta z warzyw 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250m
Podsumowanie	Energia: 2220 kcal B: 96,3g T: 64,5 g NKT: 30,4g W: 327g C: 29,5g Bł:31,5g Sól: 5,4g	Energia: 2317 kcal B: 97,1g T: 72,3g NKT: 30,2g W: 336,6g C: 24,6g Bł: 37,2g Sól: 6,3g	Energia: 2182 kcal B: 92,6g T: 57,1g NKT: 24,7g W: 328,1g C: 41,9g Bł: 26,9g Sól: 5,8g	Energia: 2351 kcal B:102,3g T: 69,8g NKT: 32,5g W: 332g C: 45,6g Bł: 26,9g Sól: 5,8g	Energia: 1511 kcal B: 64,7g T: 30,4g NKT: 11,1g W: 258g C: 38,7g Bł: 28,6g Sól: 3,5g	Energia: 2220 kcal B: 96,3g T: 64,5 g NKT: 30,4g W: 327g C: 29,5g Bł:31,5g Sól: 5,4g

piątek 2024-11-01

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Kanapki z pastą jajeczną ze szczypiorkiem i wędliną (GLU, PSZ) - 1 porcja** **Płatki jaglane na mleku (GLU, PSZ, MLE) - 250g** **Herbata z cytryną - 250g**	Kanapki z pastą jajeczną ze szczypiorkiem i wędliną (**GLU, PSZ)** - 1 porcja Herbata z cytryną - 250g	**Płatki jaglane na mleku (MLE) - 250g** **Kanapki z pastą jajeczną i wędliną 1 porcja - 1 porcja (GLU, PSZ)** **Herbata czarna, napar bez cukru**	**Płatki jaglane na mleku (MLE) - 250g** **Kanapki z pastą jajeczną ze szczypiorkiem i wędliną - (GLU, PSZ) 1 porcja** **Herbata z cytryną - 250g**	**Płatki jaglane na mleku (MLE) - 200g** **Kanapki z pastą jajeczną ze szczypiorkiem i wędliną (GLU, PSZ) - 1 porcja** **Herbata z cytryną - 250g**	**Płatki jaglane na mleku (MLE) - 250g** **Kanapki z pastą jajeczną i wędliną 1 porcja (GLU, PSZ) - 1 porcja** **Herbata z cytryną - 250g**
II ŚNIADANIE		Kanapki z pastą z ciecierzycy, warzywa - 1 porcja				
OBIAD	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) - **(SEL)** 350g Gulasz wieprzowy z kopytkami **(MLE)**- 250g Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) - 60g	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) **(SEL)**- 350g Gulasz wieprzowy **(MLE)** - 150g Kasza gryczana, gotowana Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) - 60g	Zupa marchewkowa - 350g Gulasz drobiowy z kopytkami **(MLE)** (250 g) - 230g Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) - 60g	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) **(SEL)** - 350g Gulasz wieprzowy z kopytkami **(MLE)** - 250g Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) - 60g	Zupa marchewkowa - 250g Gulasz drobiowy z kopytkami (230 g) **(MLE)**- 227g Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) - 60g	Zupa marchewkowa - 350g Gulasz wieprzowy z kopytkami **(MLE)**- 250g Surówka z buraków (żywienie zbiorowe) - 60g
PODWIECZOREK	Jabłko	Kefir, 2% tłuszczu		Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko	
KOLACJA	Kanapki z twarożkiem, wędliną i warzywami - **(MLE)**1 porcja Herbata z cytryną - 250g	Kanapki z twarożkiem, wędliną i warzywami – **(MLE)** 1 porcja Herbata z cytryną - 250g	Kanapki z twarożkiem, wędliną i warzywami - **(MLE)** 1 porcja Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z twarożkiem, wędliną i warzywami **(MLE)** - 1 porcja Herbata z cytryną - 250g	Kanapki z twarożkiem, wędliną i warzywami **(MLE)**- 1 porcja Herbata z cytryną - 250g	Kanapki z twarożkiem, wędliną i warzywami – **(MLE)** 1 porcja Herbata z cytryną - 250g
Podsumowanie	E : 2050 kcal B : 88.18 g , T : 66.44 , NKT: 28 g W : 244.07 C: 25,5 g Bł: 30 g Sól: 6 g	E : 2055.38 kcal B : 95.71 g T : 84.5 g NKT: 29 g W : 245.52 C: 24,8 g Bł: 35 g Sól: 6,4 g	E : 2009.7 kcal , B : 90.67 g , T : 68.64 g , NKT: 29 g W : 270.31 g, C: 28 g Bł: 24,2g Sól: 7,1g	E : 2015,58 kcal , B : 92.84 g, T : 68.5 g, NKT: 32,5g W : 237.47 g, C: 32,6g Bł: 26,9g Sól: 5,8g	Energia: 1627 kcal B: 60g T: 53,8g NKT: 18g W: 235,2g C: 30,2g Bł: 22,7g Sól: 3,9g	E : 1997.16 kcal , B : 88.19 g , T : 70.4 g , NKT: 32 g W : 268.26 g, C: 30 g Bł: 26 g Sól: 6 g

sobota 2024-10-31

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Ryż na mleku (MLE) - 250g** **Kanapki z pastą rybną i wędliną (GLU, PSZ) - 1 porcja** **Herbata z cytryną - 250g**	Kanapki z pastą rybną i wędliną - **(GLU, PSZ)** 1 porcja Herbata z cytryną - 250g	**Ryż na mleku (MLE)- 250g** **Kanapki z pastą rybną i wędliną (GLU, PSZ) - 1 porcja** **Herbata czarna, napar bez cukru**	**Ryż na mleku (MLE)- 250g** **Kanapki z pastą rybną i wędliną (GLU, PSZ) - 1 porcja** **Herbata z cytryną - 250g**	**Ryż na mleku (MLE)- 200g** **Kanapki z pastą rybną i wędliną (GLU, PSZ) - 1 porcja** **Herbata z cytryną - 250g**	**Ryż na mleku (MLE)- 250g** **Kanapki z pastą rybną i wędliną (GLU, PSZ) - 1 porcja** **Herbata z cytryną - 250g**
II ŚNIADANIE		Kanapki z pastą z białej fasoli, warzywa - 1 porcja				
OBIAD	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) - 350g Wątróbka drobiowa z pieczarkami w sosie śmietanowym – 150g **(MLE)** Ziemniaki purée	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) - 350g Wątróbka drobiowa z pieczarkami w sosie śmietanowym – 150g **(MLE)** Ziemniaki purée	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) - 350g Indyk w sosie koperkowym 1 porcja - 1 porcja (**MLE)** Ziemniaki purée Warzywa na parze - 60g	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) - 350g Wątróbka drobiowa z pieczarkami w sosie śmietanowym – 150g **(MLE)** Ziemniaki purée	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) - 250g Indyk w sosie koperkowym 1 porcja - 1 porcja (**MLE)** Ziemniaki purée Warzywa na parze - 60g	Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) - 323g Wątróbka drobiowa z pieczarkami w sosie śmietanowym – 150g **(MLE)** Ziemniaki purée
PODWIECZOREK		Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu		Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu	Chrupki kukurydziane	
KOLACJA	Kanapki z serkiem, wędliną i warzywami 1 porcja – **(MLE)** 1 porcja Owsianka na mleku - 300g Herbata z cytryną - 250g	Kanapki z serkiem, wędliną i warzywami 1 porcja – **(MLE)** 1 porcja Herbata z cytryną - 250g	Kanapki z serkiem, wędliną i warzywami 1 porcja - **(MLE)** 1 porcja Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z serkiem, wędliną i warzywami 1 porcja - **(MLE)** 1 porcja Herbata z cytryną - 250g	Kanapki z serkiem, wędliną i warzywami 1 porcja – **(MLE)** 1 porcja Herbata z cytryną - 250g	Kanapki z serkiem, wędliną i warzywami 1 porcja -**(MLE)** 1 porcja Herbata z cytryną - 250g
Podsumowanie	Energia: 2272 kcal B:89,6g T: 100,6g NKT: 42,6g W: 267,2g C: 34,5g Bł: 24,2g Sól: 7,1g	Energia: 2385 kcal B: 98,6g T: 87,2g NKT: 30,6g W: 317,8g C: 21,1g Bł: 37,4g Sól: 7g	Energia: 2244 kcal B:90,9g T: 79,2g NKT: 31,6g W: 290g C: 37,8g Bł: 18,2g Sól: 6,5g	Energia: 2350 kcal B: 105,7g T: 84,4g NKT: 33,3g W: 299,6g C: 42,5g Bł: 30,3g Sól: 6,5g	Energia: 1627 kcal B: 60g T: 53,8g NKT: 18g W: 235,2g C: 35,2g Bł: 22,7g Sól: 3,9g	Energia: 2236 kcal B: 93g T: 76,3g NKT: 30,6g W: 302g C: 26,5g Bł: 24,9g Sól: 6,6g

niedziela 2024-10-31

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki żytnie na mleku (GLU, PSZ, MLE) - 250g** **Kanapki z wędliną, ogórkiem i kiełkami (GLU, PSZ) - 1 porcja** **Herbata z cytryną - 250g**	Kanapki z wędliną, ogórkiem i kiełkami **(GLU, PSZ)**- 1 porcja Herbata z cytryną - 250g	**Płatki żytnie na mleku (GLU, PSZ, MLE) - 250g** **Kanapki z wędliną, pomidorem i serkiem wiejskim (GLU, PSZ) 1 porcja - 1 porcja** **Herbata czarna, napar bez cukru**	**Płatki żytnie na mleku (GLU, PSZ, MLE) - 250g** **Kanapki z wędliną, ogórkiem i kiełkami (GLU, PSZ)- 1 porcja** **Herbata z cytryną - 250g**	**Płatki żytnie na mleku (GLU, PSZ, MLE) - 200g** **Kanapki z wędliną, ogórkiem i kiełkami (GLU, PSZ) - 1 porcja** **Herbata z cytryną - 250g**	**Płatki żytnie na mleku (GLU, PSZ, MLE) - 250g** **Kanapki z wędliną i pomidorem 1 porcja (GLU, PSZ) - 1 porcja** **Herbata z cytryną - 250g**
II ŚNIADANIE		Kanapki z pastą z soczewicy, warzywa - 1 porcja				
OBIAD	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) – 350g (**GLU,PSZ)** Pieczone udka z kurczaka z brukselką i batatami – 150g **GLU, PSZ, MLE**) Ziemniaki, gotowane	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) – 350g **(GLU,PSZ)** Pieczone udka z kurczaka z brukselką (150 g) – 150g **GLU, PSZ, MLE**) Ziemniaki, gotowane	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) – 350g **(GLU, PSZ)** Pieczone udka z kurczaka z warzywami (200 g) – 200g **GLU, PSZ, MLE**) Ziemniaki, gotowane	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) (**GLU,PSZ)**- 350g Pieczone udka z kurczaka z brukselką i batatami – 150g **GLU, PSZ, MLE**) Ziemniaki, gotowane	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) – 250g **(GLU,PSZ)** Pieczone udka z kurczaka z warzywami (130 g) – 130g **GLU, PSZ, MLE**) Ziemniaki, gotowane	Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) – 350g (**GLU,PSZ)** Pieczone udka z kurczaka z warzywami (150 g) – 150g (**GLU, PSZ, MLE**) Ziemniaki, gotowane
PODWIECZOREK	Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu		Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany	
KOLACJA	Kanapka z masłem, serem żółtym i papryką - 1 porcja (**MLE)** Herbata z cytryną - 250g	Kanapka z masłem, serem żółtym i papryką - 1 porcja **(MLE)** Herbata z cytryną - 250g	Kanapka z masłem, serem żółtym i pomidorem 1 porcja - 1 porcja **(MLE)** Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapka z masłem, serem żółtym i papryką - 1 porcja **(MLE)** Herbata z cytryną - 250g	Kanapka z masłem, serem żółtym i pomidorem 1 porcja - 1 porcja **(MLE)** Herbata z cytryną - 250g	Kanapka z masłem, serem żółtym i papryką - 1 porcja **(MLE)** Herbata z cytryną - 250g
Podsumowanie	Energia: 2170 kcal B:85,1g T: 90,1g NKT: 36,3g W: 279g C: 35,3g Bł: 34g Sól: 7,8g	Energia: 2164 kcal B: 87,3g T: 86,9g NKT: 33,9g W: 283,8g C: 22,6g Bł: 37,7g Sól: 8,2g	Energia: 2172 kcal B: 89g T: 79,4g NKT: 31,7g W: 280,8g C: 46,6g Bł: 27,9g Sól: 8,1g	Energia: 2168 kcal B: 90,7g T: 83,9g NKT: 36,6g W: 276,2g C: 43g Bł: 28g Sól: 9,1g	Energia: 1681 kcal B: 66,2g T: 59,3g NKT: 22g W: 235,7g C: 44,9g Bł: 26,6g Sól:5,7g	Energia: 2170 kcal B:85,1g T: 90,1g NKT: 36,3g W: 279g C: 35,3g Bł: 34g Sól: 7,9g