

Poniedziałek 18.11.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Platki kukurydziane na mleku 300g (GLU, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ)  Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Kielki 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Platki kukurydziane na mleku 300g (GLU, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Platki kukurydziane na mleku 300g (GLU, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Platki kukurydziane na mleku 200g (GLU, MLE)  Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Platki kukurydziane na mleku 300g (GLU, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Krem z białych warzyw 350g (MLE, SEL)  Pulpeciki w sosie pomidorowym 80g  Kasza bulgur 200g (GLU, PSZ)  Surówka z białej kapusty 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z białych warzyw 350g (MLE, SEL)  Pulpeciki w sosie pomidorowym 80g  Kasza bulgur 200g (GLU, PSZ)  Surówka z białej kapusty 60g  Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z białych warzyw 350g (MLE, SEL)  Pulpeciki w sosie pomidorowym 80g  Kasza bulgur 200g (GLU, PSZ)  Warzywa na parze 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z białych warzyw 350g (MLE, SEL)  Pulpeciki w sosie pomidorowym 80g  Kasza bulgur 200g (GLU, PSZ)  Surówka z białej kapusty 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z białych warzyw 250g (MLE, SEL)  Pulpeciki w sosie pomidorowym 60g  Kasza bulgur 200g (GLU, PSZ)  Warzywa na parze 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z białych warzyw 350g (MLE, SEL)  Pulpeciki w sosie pomidorowym 80g  Kasza bulgur 200g (GLU, PSZ)  Warzywa na parze 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZ OREK</b>		Maślanka (MLE) 100 ml			pudding chia z mussem owocowym (MLE) 140g	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Serek wiejski naturalny 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 20g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Serek wiejski naturalny 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 20g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Serek wiejski naturalny 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Serek wiejski naturalny 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 20g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Serek wiejski naturalny 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Serek wiejski naturalny 40g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 20g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia:1728 kcal B: 87,9g T: 54,3g NKT: 25g W: 283,3g C: 31,9g Bł: 30,5g Sól: 6,4g	Energia:1822 kcal B: 92,9g T: 57,3g NKT: 24,4g W: 251,9g C: 25,9g Bł: 36,4g Sól: 6,3g	Energia: 1752 kcal B: 84,1g T: 51,2g NKT: 24,6g W: 254,6g C: 32,1g Bł: 28,9g Sól: 6,8g	Energia:1855 kcal B: 93,5g T: 56g NKT: 26,4g W: 257g C: 39,8g Bł: 22,9g Sól: 6,8g	Energia:1518 kcal B: 71g T: 53,3g NKT: 24,8g W: 204,8g C: 33,2g Bł: 32,1g Sól: 5,8g	Energia: 1730 kcal B: 84,5g T: 55g NKT: 25,2g W: 243,5g C: 31,6g Bł: 36,9g Sól: 6,7g

Wtorek 19.11.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki żytnie na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (MLE)</p> <p>Ogórek świeży 50g Sałata 5g</p> <p>Szynka wiejska 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (MLE)</p> <p>Szynka wiejska 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Ogórek świeży 50g Sałata 5g</p> <p>Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (MLE)</p> <p>Szynka wiejska 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g Sałata 5g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (MLE)</p> <p>Szynka wiejska 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Ogórek świeży 50g Sałata 5g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 200g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 20g (MLE)</p> <p>Szynka wiejska 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g Sałata 5g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (MLE)</p> <p>Szynka wiejska 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Pasta warzywna 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa grochowa 350g (SEL)</p> <p>Kurczak z makaronem z suszonymi pomidorami i warzywami 350g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grochowa 350g (SEL)</p> <p>Kurczak z makaronem pełnoziarnistym z suszonymi pomidorami i warzywami 350g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa warzywna z ryżem 350g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak z makaronem z korzeniowymi warzywami 350g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grochowa 350g (SEL)</p> <p>Kurczak z makaronem z suszonymi pomidorami i warzywami 350g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa warzywna z ryżem 350g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak z makaronem z korzeniowymi warzywami 250g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa grochowa 350g (SEL)</p> <p>Kurczak z makaronem z suszonymi pomidorami i warzywami 350g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZ OREK</b>		Jogurt naturalny (MLE) 100 ml			Chrupki gryczane 40g	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g Kiełki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g Kiełki 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g Kiełki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g Kiełki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g Kiełki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g Kiełki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2069 kcal</p> <p>B: 107,2g</p> <p>T: 58,6g</p> <p>NKT: 28,6g</p> <p>W: 299,7g</p> <p>C: 57,3g</p> <p>Bł: 45,3g</p> <p>Sól: 5,7g</p>	<p>Energia: 2186 kcal</p> <p>B: 113,8g</p> <p>T: 64g</p> <p>NKT: 28,3g</p> <p>W: 312,2g</p> <p>C: 48,5g</p> <p>Bł: 48,7g</p> <p>Sól: 6,4g</p>	<p>Energia: 2177 kcal</p> <p>B: 109,6g</p> <p>T: 59g</p> <p>NKT: 27,7g</p> <p>W: 318g</p> <p>C: 52,2g</p> <p>Bł: 25,9g</p> <p>Sól: 5,9g</p>	<p>Energia: 2213 kcal</p> <p>B: 114g</p> <p>T: 61g</p> <p>NKT: 30,3g</p> <p>W: 320g</p> <p>C: 64g</p> <p>Bł: 37,9g</p> <p>Sól: 6,1g</p>	<p>Energia: 1634 kcal</p> <p>B: 74,7g</p> <p>T: 49,4g</p> <p>NKT: 24,1g</p> <p>W: 239,6g</p> <p>C: 43,7g</p> <p>Bł: 28,6g</p> <p>Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2069 kcal</p> <p>B: 107,2g</p> <p>T: 58,6g</p> <p>NKT: 28,6g</p> <p>W: 299,7g</p> <p>C: 57,3g</p> <p>Bł: 45,3g</p> <p>Sól: 5,7g</p>

Środa 20.11.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Owsianka na mleku 300g (GLU, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ)  Masło ekstra 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Kiełbasa śląska 50g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ketchup 20g Ogórek kiszony 50g Mandarynka 2 szt  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ)  Masło ekstra 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Wędlina drobiowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 50g Mandarynka 2 szt  Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g (GLU, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g (GLU, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Kiełbasa śląska 50g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ketchup 20g Ogórek kiszony 50g Mandarynka 2 szt  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g (GLU, MLE)  Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g (GLU, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Hummus 40g (SEZ) Kiełbasa śląska 50g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ketchup 20g Pomidor 50g Mandarynka 2 szt  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski (MLE) 40g Papryka 50g		Maślanka (MLE) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Zupa pieczarkowa 350g (MLE, SEL)  Gulasz z ciecierzycy 120g Ziemniaki 200g  Surówka z buraczków 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g (MLE, SEL)  Gulasz z ciecierzycy 120g Ziemniaki 200g  Surówka z buraczków 60g  Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana 350g (MLE, SEL)  Duszony indyk 80g  Ziemniaki 200g  Surówka z buraczków 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g (MLE, SEL)  Gulasz z ciecierzycy 120g Ziemniaki 200g  Surówka z buraczków 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ziemniaczana 350g (MLE, SEL)  Duszony indyk 60g  Ziemniaki 100g  Surówka z buraczków 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g (MLE, SEL)  Gulasz z ciecierzycy 120g Ziemniaki 200g  Surówka z buraczków 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Maślanka (MLE) 100 ml			Wafle ryżowe z dżemem 2 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g (GLU, PSZ)  Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Kiełki 5g Papryka czerwona 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ)  Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Kiełki 5g Papryka czerwona 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Kiełki 5g Papryka czerwona 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Kiełki 5g Papryka czerwona 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Kiełki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Kiełki 5g Papryka czerwona 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2020 kcal B: 85g T: 79g NKT: 36,2g W: 261g C: 35,7g Bł: 37,4g Sól: 7,4g	Energia: 2008 kcal B: 86,7g T: 71,8g NKT: 33,8g W: 274g C: 33,2g Bł: 42,9g Sól: 8,9g	Energia: 1753 kcal B: 84,4g T: 63,3g NKT: 29,2g W: 223,3g C: 32,9g Bł: 21,3g Sól: 5,1g	Energia: 2146 kcal B: 90,6g T: 80,6g NKT: 37,6g W: 279g C: 43,6g Bł: 30g Sól: 7,6g	Energia: 1517 kcal B: 62,8g T: 61,9g NKT: 29,9g W: 190,3g C: 32,3g Bł: 24,6g Sól: 3,5g	Energia: 2020 kcal B: 85g T: 79g NKT: 36,2g W: 261g C: 35,7g Bł: 37,4g Sól: 7,4g

## Czwartek 21.11.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki kukurydziane na mleku 300g (GLU, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ)  Masło ekstra 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g (MLE) Papryka czerwona 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ)  Masło ekstra 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Serek wiejski 40g (MLE) Papryka czerwona 40g Kielki 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g (GLU, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Serek wiejski 40g (MLE) Pomidor 50g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g (GLU, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g (MLE) Papryka czerwona 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g (GLU, MLE)  Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Wędlina drobiowa 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Serek wiejski 20g (MLE) Pomidor 50g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g (GLU, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g (MLE) Papryka czerwona 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Kefir (MLE) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (GLU, MLE, SEL)  Schab w delikatnym sosie z warzywami korzeniowymi 80g (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki 200g Ogórek kiszony 2 szt  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 350g (GLU, MLE, SEL)  Schab w delikatnym sosie z warzywami korzeniowymi 80g (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki 200g Ogórek kiszony 2 szt  Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (GLU, MLE, SEL)  Schab w delikatnym sosie z warzywami korzeniowymi 80g (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (GLU, MLE, SEL)  Schab w delikatnym sosie z warzywami korzeniowymi 80g (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki 200g Ogórek kiszony 2 szt  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (GLU, MLE, SEL)  Schab w delikatnym sosie z warzywami korzeniowymi 60g (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki 100g Marchew na ciepło 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (GLU, MLE, SEL)  Schab w delikatnym sosie z warzywami korzeniowymi 80g (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki 200g Marchew na ciepło 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZ OREK</b>		Kefir (MLE) 100 ml			Herbatniki (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 3 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Roszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Roszponka 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Roszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Roszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Roszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 1847 kcal B: 76,2g T: 72,9g NKT: 33,1g W: 237,3g C: 32,1g Bł: 26,9g Sól: 6,6g	Energia:1849 kcal B: 74,8g T: 70,3g NKT: 28,1g W: 248g C: 25,4g Bł: 33,2g Sól: 6,1g	Energia: 1750 kcal B: 74,6g T: 60,1g NKT: 27,5g W: 236,9g C: 32,3g Bł: 16,7g Sól: 6,8g	Energia: 1976 kcal B: 81,6g T: 75,3g NKT: 34,8g W: 255,5g C: 38,6g Bł: 19,5g Sól: 6,9g	Energia: 1347 kcal B: 52,5g T: 48,8g NKT: 24,2g W: 184,5g C: 28,3g Bł: 18,6g Sól: 5,2g	Energia: 1847 kcal B: 76,2g T: 72,9g NKT: 33,1g W: 237,3g C: 32,1g Bł: 26,9g Sól: 6,7g

Piątek 22.11.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Jajko na twardo 40g (JAJ)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Jajko na twardo 40g (JAJ)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Jajko na twardo 40g (JAJ)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Jajko na twardo 40g (JAJ)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Jajko na twardo 20g (JAJ)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka kanapkowa 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Jajko na twardo 40g (JAJ)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Roszponka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Hummus (SEZ) 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Jogurt naturalny (MLE) 100 ml</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80G</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Salatka z sosem winegret 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 350g (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Kotleciki z piersi z kurczaka 80g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Salatka z sosem winegret 60g</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Kotleciki z piersi z kurczaka 80g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Warzywa na parze 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80G</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Salatka z sosem winegret 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 250g (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Kotleciki z piersi z kurczaka 60g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Warzywa na parze 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Panierowany kotlet drobiowy (GLU, PSZ, JAJ) 80G</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Warzywa na parze 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZ OREK</b>		<p>Jogurt naturalny (MLE) 100 ml</p>			<p>Jogurt naturalny z owocami (MLE) 100 ml</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (MLE)</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka miódowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (MLE)</p> <p>Salata 5g</p> <p>Szynka miódowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (MLE)</p> <p>Szynka miódowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (MLE)</p> <p>Szynka miódowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 20g (MLE)</p> <p>Szynka miódowa 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (MLE)</p> <p>Szynka miódowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 1943 kcal</p> <p>B: 86,3g</p> <p>T: 74g</p> <p>NKT: 29,8g</p> <p>W: 247,3g</p> <p>C: 38,1g</p> <p>Bł: 26,3g</p> <p>Sól: 7,1g</p>	<p>Energia: 2005 kcal</p> <p>B: 91,7g</p> <p>T: 80,6g</p> <p>NKT: 29,9g</p> <p>W: 246,4g</p> <p>C: 21,4g</p> <p>Bł: 32,5g</p> <p>Sól: 8,6g</p>	<p>Energia: 1726 kcal</p> <p>B: 85,9g</p> <p>T: 53,3g</p> <p>NKT: 26,7g</p> <p>W: 236g</p> <p>C: 27,1g</p> <p>Bł: 17,3g</p> <p>Sól: 7,3g</p>	<p>Energia: 2024 kcal</p> <p>B: 92,3g</p> <p>T: 76,1g</p> <p>NKT: 31,5g</p> <p>W: 252,1g</p> <p>C: 31,9g</p> <p>Bł: 16,2g</p> <p>Sól: 7,5g</p>	<p>Energia: 1361 kcal</p> <p>B: 60,6g</p> <p>T: 48,8g</p> <p>NKT: 24g</p> <p>W: 179,6g</p> <p>C: 28,9g</p> <p>Bł: 18,2g</p> <p>Sól: 4,8g</p>	<p>Energia: 1756 kcal</p> <p>B: 86,7g</p> <p>T: 56,5g</p> <p>NKT: 27,2g</p> <p>W: 239,4g</p> <p>C: 39,5g</p> <p>Bł: 26,8g</p> <p>Sól: 7,6g</p>

Sobota 23.11.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Owsianka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> )  Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka czerwona 40g Rozszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka czerwona 40g Rozszponka 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Owsianka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> )  Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 50g Rozszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> )  Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka czerwona 40g Rozszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g ( <b>GLU, MLE</b> )  Chleb graham 70g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 40g Pomidor 50g Rozszponka 5g  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> )  Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka czerwona 40g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 40g Ogórek 50g		Maślanka ( <b>MLE</b> ) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )  Pieczone filety z kurczaka z warzywami 120g Ziemniaki 200g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )  Pieczone filety z kurczaka z warzywami 120g Ziemniaki 200g  Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )  Pieczone filety z kurczaka z warzywami 120g Ziemniaki 200g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )  Pieczone filety z kurczaka z warzywami 120g Ziemniaki 200g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 250g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )  Pieczone filety z kurczaka z warzywami 80g Ziemniaki 100g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )  Pieczone filety z kurczaka z warzywami 120g Ziemniaki 200g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOREK</b>		Maślanka ( <b>MLE</b> ) 100 ml			Budyń bez cukru ( <b>MLE</b> ) 140g	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g Szynka z indyka 60g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kielki 5g Kalarepa 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g Szynka z indyka 60g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kielki 5g Kalarepa 50g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g Szynka z indyka 60g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kielki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g Szynka z indyka 60g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kielki 5g Kalarepa 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g Szynka z indyka 40g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kielki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g Szynka z indyka 60g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kielki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 1811 kcal B: 90,1g T: 68,6g NKT: 26,5g W: 221,3g C: 25g Bł: 27,8g Sól: 5,4g	Energia: 1853 kcal B: 94,2g T: 66,4g NKT: 26,2g W: 234,7g C: 22,5g Bł: 31,7g Sól: 6,7g	Energia: 1807 kcal B: 91,9g T: 64,1g NKT: 26,9g W: 225,7g C: 24,8g Bł: 17,7g Sól: 5,5g	Energia: 1937 kcal B: 95,7g T: 70,3g NKT: 27,9g W: 241g C: 32,9g Bł: 20,4g Sól: 5,6g	Energia: 1403 kcal B: 67,6g T: 56,1g NKT: 25,3g W: 167,5g C: 25,4g Bł: 19,7g Sól: 3,2g	Energia: 1811 kcal B: 90,1g T: 68,6g NKT: 26,5g W: 221,3g C: 25g Bł: 27,8g Sól: 5,5g

Niedziela 24.11.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ogórek świeży 50g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ogórek świeży 50g Mandarynka 2 szt  Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta jajeczna bez szczypiorku 40g (JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ogórek świeży 50g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta jajeczna bez szczypiorku 20g (JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurczaka 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Pasta jajeczna bez szczypiorku 40g (JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Banan 1 szt  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Rzodkiewka 20g		Kefir (MLE) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 350g (GLU, PSZ, SEL)  Bitki w sosie 80g (GLU, PSZ, MLE)  Ziemniaki 200g  Surówka z białej rzepy i jabłka 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g (GLU, PSZ, SEL)  Pieczone udka 80g  Ziemniaki 200g  Surówka z białej rzepy i jabłka 60g Kompot 250 ml b.c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (GLU, PSZ, SEL)  Pieczone udka 80g  Ziemniaki 200g  Marchew na ciepło 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (GLU, PSZ, SEL)  Bitki w sosie 80g (GLU, PSZ, MLE)  Ziemniaki 200g  Surówka z białej rzepy i jabłka 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g (GLU, PSZ, SEL)  Pieczone udka 60g  Ziemniaki 100g  Marchew na ciepło 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g (GLU, PSZ, SEL)  Bitki w sosie 80g (GLU, PSZ, MLE)  Ziemniaki 200g  Marchew na ciepło 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZ OREK</b>		Kefir (MLE) 100 ml			Galaretki owocowa bez cukru 140g	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g Kielki 5g  Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Twarożek BEZ rzodkiewki 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Twarożek BEZ rzodkiewki 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Twarożek z rzodkiewką 40g Kielki 5g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 1807 kcal B: 85,7g T: 61,4g NKT: 31,7g W: 241,6g C: 50g Bł: 25,5g Sól: 5,7g	Energia: 1892 kcal B: 85,6g T: 67,1g NKT: 31,2g W: 253g C: 34,7g Bł: 36,2g Sól: 7,1g	Energia:1851 kcal B: 79,6g T: 63,9g NKT: 31,7g W: 249,8g C: 51,1g Bł: 18,4g Sól: 5g	Energia: 1936 kcal B: 91,1g T: 63,8g NKT: 33,4g W: 259,9g C: 56,6g Bł: 18,1g Sól: 5,9g	Energia: 1420 kcal B: 57,2g T: 57,2g NKT: 25,3g W: 198,6g C: 25,4g Bł: 19,7g Sól: 3,8g	Energia: 1801 kcal B: 85,8g T: 60,5g NKT: 31,6g W: 242g C: 50,7g Bł: 26,4g Sól: 5,6g