

Poniedziałek 2.12.2024

Posiłki	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, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ)  Masło ekstra 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Sałata 5g Rzodkiewka 20g  Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Sałata 5g Rzodkiewka 20g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Sałata 5g Rzodkiewka 20g  Herbata czarna B/C 250ml	Owsianka na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Serek śmietankowy 40g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Sałata 5g Pomidor 40g  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Serek Almette śmietankowy 40g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Sałata 5g Rzodkiewka 20g  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Serek Almette śmietankowy 20g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Sałata 5g Pomidor 40g  Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Serek Almette śmietankowy 40g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 40g Rzodkiewka 20g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>						
<b>OBIAD</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)  Gulasz wieprzowy 80g (GLU, PSZ, MLE)  Kasza jęczmienna, pęczak 200g Surówka z kiszzonej kapusty 60 g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 350 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)  Gulasz DROBIOWY 80g (GLU, PSZ, MLE)  Kasza jęczmienna, pęczak 200g Surówka z kiszzonej kapusty 60 g  Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z makaronem 350 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)  Gulasz DROBIOWY 80g (GLU, PSZ, MLE)  Kasza jęczmienna, pęczak 200g Warzywa na parze 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)  Gulasz wieprzowy 80g (GLU, PSZ, MLE)  Kasza jęczmienna, pęczak 200g Surówka z kiszzonej kapusty 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z makaronem 250 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)  Gulasz DROBIOWY 60g (GLU, PSZ, MLE)  Kasza jęczmienna, pęczak 100g Warzywa na parze 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)  Gulasz wieprzowy 80g (GLU, PSZ, MLE)  Kasza jęczmienna, pęczak 200g Warzywa na parze 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZOR EK</b>					Wafle ryżowe z miodem 2 szt	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ogórek świeży 50g Rukola 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ogórek świeży 50g Rukola 5g  Herbata czarna B/C 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Ogórek świeży 50g Rukola 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 40g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 60g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 40g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 1987 kcal B: 99,3g T: 61,9g NKT: 28,2g W: 282,5g C: 49,2g Bł: 40g Sól: 6,9g	Energia: 2003 kcal B: 98,9g T: 64,5g NKT: 26,3g W: 284g C: 34,3g Bł: 45,8g Sól: 6,7g	Energia: 1916 kcal B: 95,6g T: 61,7g NKT: 28,7g W: 262,8g C: 38,7g Bł: 26,4g Sól: 7,1g	Energia: 2119 kcal B: 105,7g T: 63,5g NKT: 29,7g W: 301,9g C: 57,8g Bł: 32,6g Sól: 7,2g	Energia: 1599 kcal B: 65,3g T: 49,4g NKT: 23,8g W: 241,9g C: 69,3g Bł: 31,1g Sól: 5g	Energia: 1987 kcal B: 99,3g T: 61,9g NKT: 28,2g W: 282,5g C: 49,2g Bł: 40g Sól: 6,9g

Wtorek 3.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki ryżowe na mleku 300g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> )  Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50g Sałata 5g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50g Sałata 5g  Herbata czarna B/C 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> )  Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50g Sałata 5g  Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> )  Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50g Sałata 5g  Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> )  Chleb graham 70g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50g Sałata 5g  Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> )  Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Pasta z białej fasoli 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny ( <b>MLE</b> ) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>SEL, GLU, PSZ</b> )  Kotlety z ciecierzycy 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z buraków 60 g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>SEL, GLU, PSZ</b> )  Kotlety z ciecierzycy 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z buraków 60 g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>SEL, GLU, PSZ</b> )  Kotlety mielony pieczony 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z buraków 60 g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>SEL, GLU, PSZ</b> )  Kotlety z ciecierzycy 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z buraków 60 g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 250g ( <b>SEL, GLU, PSZ</b> )  Kotlety mielony pieczony 60g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 100g Surówka z buraków 60 g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g ( <b>SEL, GLU, PSZ</b> )  Kotlety z ciecierzycy 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z buraków 60 g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZ OREK</b>		Jogurt naturalny ( <b>MLE</b> ) 100 ml			Sałatka owocowa z jogurtem 150g ( <b>MLE</b> )	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 40g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kiełki 5g Paprykarz "Szczeciński" 40g ( <b>RYB, GLU, SOJ</b> ) Kalarepa 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 40g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kiełki 5g Kalarepa 50g  Herbata czarna B/C 250ml	Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 40g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kiełki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 40g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kiełki 5g Paprykarz "Szczeciński" 40g ( <b>RYB, GLU, SOJ</b> ) Kalarepa 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 40g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kiełki 5g Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło ekstra 15g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 40g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b> ) Kiełki 5g Paprykarz "Szczeciński" 40g ( <b>RYB, GLU, SOJ</b> ) Pomidor 50g  Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2046 kcal B: 100,9g T: 83,2g NKT: 39,7g W: 283,3g C: 33,3g Bł: 33,1g Sól: 7g	Energia: 2164 kcal B: 106,4g T: 88,5g NKT: 39,4g W: 252,5g C: 25,9g Bł: 37,1g Sól: 8,6g	Energia: 1915 kcal B: 93,56g T: 65,46 g NKT: 34.03g W: 246,9g C: 33,82 g Bł: 18,56g Sól: 6,6g	Energia: 2216 kcal B: 109,5g T: 86,6g NKT: 42,1g W: 261g C: 52,4g Bł: 25,7g Sól: 7,5g	Energia: 1684 kcal B: 69,8g T: 59,6g NKT: 30,4g W: 229,5g C: 25,2g Bł: 25,9g Sól: 4,5g	Energia: 2026 kcal B:100,5g T: 81,2g NKT: 39,5g W: 238g C: 33,8g Bł: 33,4g Sól: 6,6g

Środa 4.12.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKARZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Serek wiejski (MLE) 40g</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Roszonka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Serek wiejski (MLE) 40g</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Roszonka 5g</p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (GLU,, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Serek wiejski (MLE) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Roszonka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (GLU,, MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Serek żółty 40g</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Roszonka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Serek wiejski (MLE) 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Roszonka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Serek żółty 40g</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Pomidor 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Pasta twarogowa (MLE) 40g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p>		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Barszcz ukraiński 350 g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z fetą i szpinakiem 250 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz ukraiński 350 g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 250 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz ukraiński bez fasoli 350 g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z kurczakiem i duszonymi warzywami 250 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz ukraiński 350 g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z fetą i szpinakiem 250 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz ukraiński bez fasoli 250 g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z kurczakiem i duszonymi warzywami 250 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Barszcz ukraiński 350 g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron z kurczakiem i duszonymi warzywami 250 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZ OREK</b>		<p>Kefir (MLE) 100 ml</p>			<p>Chrupki gryczane 40g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Ser topiony Edamski 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Ser topiony Edamski 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</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 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Ser topiony Edamski 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Ser topiony Edamski 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Ser topiony Edamski 20g (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Ser topiony Edamski 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2024 kcal</p> <p>B: 87,6g</p> <p>T: 58,9g</p> <p>NKT: 30g</p> <p>W: 256,8g</p> <p>C: 44,9g</p> <p>Bł: 31,3g</p> <p>Sól: 8,2g</p>	<p>Energia: 2224 kcal</p> <p>B: 92,6g</p> <p>T: 62,4g</p> <p>NKT: 28,7g</p> <p>W: 267g</p> <p>C: 38,6g</p> <p>Bł: 37,4g</p> <p>Sól: 8,2g</p>	<p>Energia: 2235 kcal</p> <p>B: 98,1g</p> <p>T: 51,2g</p> <p>NKT: 28,6g</p> <p>W: 349g</p> <p>C: 44g</p> <p>Bł: 25,8g</p> <p>Sól: 8,3g</p>	<p>Energia: 2068 kcal</p> <p>B: 93,2g</p> <p>T: 60,5g</p> <p>NKT: 31,5g</p> <p>W: 275g</p> <p>C: 52,8g</p> <p>Bł: 23,9g</p> <p>Sól: 8,5g</p>	<p>Energia: 1488 kcal</p> <p>B: 62,7g</p> <p>T: 42,6g</p> <p>NKT: 23,6g</p> <p>W: 221,2g</p> <p>C: 20,3g</p> <p>Bł: 23,3g</p> <p>Sól: 6g</p>	<p>Energia: 2027 kcal</p> <p>B: 85,5g</p> <p>T: 58,7g</p> <p>NKT: 30g</p> <p>W: 251,7g</p> <p>C: 43,4g</p> <p>Bł: 29,5g</p> <p>Sól: 8,2g</p>

## Czwartek 5.12.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Platki kukurydziane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Wędlina drobiowa 50g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Wędlina drobiowa 50g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Wędlina drobiowa 50g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Kielbasa na gorąco 1 szt (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Keczap (ketchup) 10g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 200g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 70g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 20g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Wędlina drobiowa 50g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek Almette śmietankowy 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Kielbasa na gorąco 1 szt (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Keczap (ketchup) 10g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pasta z soczewicy 40g</p> <p>Papryka 50g</p>		<p>Jogurt naturalny (<b>MLE</b>) 100 ml</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pierogi ruskie 300g (<b>GLU, MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 50ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pieczony filet z kurczaka z warzywami 140g</p> <p>Kasza gryczan 200g</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa bez fasolki szparagowej 350g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pierogi ruskie 300g (<b>GLU, MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 50ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pieczony filet z kurczaka z warzywami 140g</p> <p>Kasza gryczan 200g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa bez fasolki szparagowej 250g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pierogi ruskie 200g (<b>GLU, MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 50ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa jarzynowa bez fasolki szparagowej 350g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pierogi ruskie 300g (<b>GLU, MLE</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 50ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZ OREK</b>		<p>Jogurt naturalny (<b>MLE</b>) 100 ml</p>			<p>Biszkopty (<b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b>) 3 szt</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Roszonka 5g</p> <p>Ser żółty 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Półędwica sopocka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Roszonka 5g</p> <p>Ser żółty 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Półędwica sopocka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Roszonka 5g</p> <p>Ser żółty 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Półędwica sopocka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Roszonka 5g</p> <p>Ser żółty 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Półędwica sopocka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Roszonka 5g</p> <p>Ser żółty 20g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Półędwica sopocka 20g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser żółty 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Półędwica sopocka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2117 kcal</p> <p>B: 86,1g</p> <p>T: 76,5g</p> <p>NKT: 30,7g</p> <p>W: 286,7g</p> <p>C: 43,6g</p> <p>Bł: 29,1g</p> <p>Sól: 7,1g</p>	<p>Energia: 2143 kcal</p> <p>B: 83,7g</p> <p>T: 72,5g</p> <p>NKT: 27g</p> <p>W: 299,6g</p> <p>C: 42,5g</p> <p>Bł: 44,9g</p> <p>Sól: 8,7g</p>	<p>Energia: 2201 kcal</p> <p>B: 100g</p> <p>T: 69g</p> <p>NKT: 27,4g</p> <p>W: 312,4g</p> <p>C: 44g</p> <p>Bł: 25,8g</p> <p>Sól: 5,6g</p>	<p>Energia: 2243 kcal</p> <p>B: 91,7g</p> <p>T: 78,2g</p> <p>NKT: 32,1g</p> <p>W: 305,4g</p> <p>C: 51,5g</p> <p>Bł: 21,7g</p> <p>Sól: 7,3g</p>	<p>Energia: 1572 kcal</p> <p>B: 68,6g</p> <p>T: 58,2g</p> <p>NKT: 24,5g</p> <p>W: 209,1g</p> <p>C: 37,4g</p> <p>Bł: 24,8g</p> <p>Sól: 3,6g</p>	<p>Energia: 2278 kcal</p> <p>B: 103,7g</p> <p>T: 79,2g</p> <p>NKT: 29,9g</p> <p>W: 309g</p> <p>C: 46,3g</p> <p>Bł: 34,1g</p> <p>Sól: 6,3g</p>

Piątek 6.11.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAKRZEPWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Owsianka na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza 40g (JAJ, ML) Szynka miódowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza 40g (JAJ, ML) Szynka miódowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Herbata czarna B/C 250ml	Owsianka na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza 40g (JAJ, ML) Szynka miódowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Bułka weka 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza 40g (JAJ, ML) Szynka miódowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 200g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 70g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza 20g (JAJ, ML) Szynka miódowa 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku 300g (GLU, PSZ, MLE)  Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Jajecznicza 40g (JAJ, ML) Szynka miódowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z ciecierzycy 40g Papryka 50g		Kefir (MLE) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g MLE, (SEL, GLU, PSZ)  Pieczona ryba z cytryną 80g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (MLE, SEL, GLU, PSZ)  Pieczona ryba z cytryną 80g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ziemniakami 350g (MLE, SEL, GLU, PSZ)  Pieczona ryba 80g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g (MLE, SEL, GLU, PSZ)  Pieczona ryba z cytryną 80g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ziemniakami 250g (MLE, SEL, GLU, PSZ)  Pieczona ryba 60g (RYB) Ziemniaki 100g Surówka z marchwi 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa warzywna z ziemniakami 350g (MLE, SEL, GLU, PSZ)  Pieczona ryba z cytryną 80g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 60g  Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
<b>PODWIECZ OREK</b>		Kefir (MLE) 100 ml			Koktajl bananowy na kefirze 150g (MLE)	
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 100g (GLU, PSZ) Masło ekstra 15g (MLE) Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Pomidor 50g Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) 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) Pomidor 50g Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) 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) Pomidor 50g Paszтет drobiowy 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR) Herbata czarna 250ml
<b>Podsumowanie</b>	Energia: 2081 kcal B: 88,4g T: 55,6g NKT: 30,6g W: 296,4g C: 40g Bł: 27,2g Sól: 4,5g	Energia: 2139 kcal B: 89,6g T: 68,3g NKT: 26,3g W: 233,5g C: 32,3g Bł: 31,6g Sól: 5,1g	Energia: 2013 kcal B: 85g T: 54,3g NKT: 30,5g W: 280,9g C: 26,7g Bł: 15,9g Sól: 4,6g	Energia: 2110 kcal B: 93,9g T: 58g NKT: 32,4g W: 314,6g C: 46,6g Bł: 19,8g Sól: 4,7g	Energia: 1483 kcal B: 59,1g T: 46g NKT: 25,8g W: 219 g C: 19,2g Bł: 19,8g Sól: 3g	Energia: 2074 kcal B: 88,1g T: 55,5g NKT: 30,6g W: 295g C: 39,4g Bł: 26,9g Sól: 4,5g

Sobota 7.12.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZKRZEPWA
<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>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Pasta z fasoli 40g</p> <p>Roszpinka 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Pasta z fasoli 40g</p> <p>Roszpinka 5g</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>Serek wiejski 40g (MLE)</p> <p>Wędlina drobiowa 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Roszpinka 5g</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>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Pasta z fasoli 40g</p> <p>Roszpinka 5g</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>Serek wiejski 20g (MLE)</p> <p>Wędlina drobiowa 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Pomidor 50g</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>Ser żółty 40g (MLE)</p> <p>Papryka czerwona 40g</p> <p>Pasta z fasoli 40g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (GLU,PSZ)</p> <p>Serek wiejski (MLE) 40g</p> <p>Ogórek 50g</p>		<p>Maślanka (MLE) 100 ml</p>		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)</p> <p>Pulpeciki w sosie pomidorowym 80g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty - 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)</p> <p>Pulpeciki w sosie pomidorowym 80g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty - 60g</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)</p> <p>Pulpeciki w sosie pomidorowym 80g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kasza kuskus 200g</p> <p>Buraczki na ciepło 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)</p> <p>Pulpeciki w sosie pomidorowym 80g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty - 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kalafiorowa 250 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)</p> <p>Pulpeciki w sosie pomidorowym 60g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kasza kuskus 100g</p> <p>Buraczki na ciepło 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350 g (MLE, SEL, GLU, PSZ)</p> <p>Pulpeciki w sosie pomidorowym 80g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty - 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZ OREK</b>		<p>Maślanka (MLE) 100 ml</p>			<p>Galaretki owocowa bez cukru 140g</p>	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Twarożek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Twarożek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Kielki 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 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Twarożek kanapkowy (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Twarożek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 20g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Twarożek kanapkowy 20g (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU, PSZ)</p> <p>Masło ekstra 15g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g (GLU, PSZ, SOJ, GOR)</p> <p>Twarożek kanapkowy 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 20g</p> <p>Kielki 5g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2086 kcal</p> <p>B: 98,8g</p> <p>T: 69,5g</p> <p>NKT: 35,7g</p> <p>W: 233,3g</p> <p>C: 30,8g</p> <p>Bł: 32,9g</p> <p>Sól: 6,3g</p>	<p>Energia: 2259 kcal</p> <p>B: 94,5g</p> <p>T: 50g</p> <p>NKT: 26,3g</p> <p>W: 252,6g</p> <p>C: 27,3g</p> <p>Bł: 37,6g</p> <p>Sól: 7,2g</p>	<p>Energia: 2041 kcal</p> <p>B: 88,3g</p> <p>T: 53,6g</p> <p>NKT: 26,9g</p> <p>W: 210,3g</p> <p>C: 23,1g</p> <p>Bł: 15,4g</p> <p>Sól: 5,2g</p>	<p>Energia: 2030 mg</p> <p>B: 105,7g</p> <p>T: 71,9g</p> <p>NKT: 37,5g</p> <p>W: 253g</p> <p>C: 37,5g</p> <p>Bł: 25,5g</p> <p>Sól: 6,6g</p>	<p>Energia: 1243 kcal</p> <p>B: 61,2g</p> <p>T: 45,9g</p> <p>NKT: 23,3g</p> <p>W: 155,2g</p> <p>C: 28,6g</p> <p>Bł: 16,6g</p> <p>Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2025,5 kcal</p> <p>B: 98,7g</p> <p>T: 69,5g</p> <p>NKT: 35,7g</p> <p>W: 232,2g</p> <p>C: 30,8g</p> <p>Bł: 32,9g</p> <p>Sól: 6,3g</p>

Niedziela 8.12.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWKAZRZEPOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Platki jaglane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ogórek 40g</p> <p>Szynka wiejska 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ogórek 40g</p> <p>Szynka wiejska 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wiejska 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ogórek 40g</p> <p>Szynka wiejska 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku 200g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 70g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta twarogowa 20g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wiejska 20g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Platki jaglane na mleku 300g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)</p> <p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta twarogowa 40g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka wiejska 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Pasta warzywna 40g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p>		Jogurt naturalny ( <b>MLE</b> ) 100 ml		
<b>OBIAD</b>	<p>Rosół z makaronem 350 g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Kotlet de volaille 80g (<b>MLE, GLU, PSZ, JAJ</b>)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Mizeria 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350 g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Kurczak na parze w ziołach 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Mizeria 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem 350 g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Kurczak na parze w ziołach 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Warzywa na parze 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem 350 g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Kotlet de volaille 80g (<b>MLE, GLU, PSZ, JAJ</b>)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Mizeria 60 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem 250 g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Kurczak na parze w ziołach 60g</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Warzywa na parze 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>	<p>Rosół z makaronem 350 g (<b>SEL, GLU, PSZ</b>)</p> <p>Kotlet de volaille 80g (<b>MLE, GLU, PSZ, JAJ</b>)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Warzywa na parze 60g</p> <p>Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)</p>
<b>PODWIECZ OREK</b>		Jogurt naturalny ( <b>MLE</b> ) 100 ml			Kisiel 150ml	
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Paprykarz "Szczeciński" 40g (<b>RYB, GLU, SOJ</b>)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Herbata czarna B/C 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Paprykarz "Szczeciński" 40g (<b>RYB, GLU, SOJ</b>)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (<b>GLU, PSZ</b>)</p> <p>Masło ekstra 15g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka z indyka 40g (<b>GLU, PSZ, SOJ, GOR</b>)</p> <p>Kiełki 5g</p> <p>Paprykarz "Szczeciński" 40g (<b>RYB, GLU, SOJ</b>)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
<b>Podsumowanie</b>	<p>Energia: 2195 kcal</p> <p>B: 77,8g</p> <p>T: 73,2g</p> <p>NKT: 36,5g</p> <p>W: 217,9g</p> <p>C: 31,5g</p> <p>Bł: 23,5g</p> <p>Sól: 4,8g</p>	<p>Energia: 2179 kcal</p> <p>B: 85,8g</p> <p>T: 73g</p> <p>NKT: 36,6g</p> <p>W: 233,8g</p> <p>C: 28,9g</p> <p>Bł: 30,5g</p> <p>Sól: 6g</p>	<p>Energia: 2074 kcal</p> <p>B: 80,8g</p> <p>T: 70,7g</p> <p>NKT: 35,4g</p> <p>W: 238,1g</p> <p>C: 44,3g</p> <p>Bł: 17,6g</p> <p>Sól: 4,8g</p>	<p>Energia: 2113 kcal</p> <p>B: 83,4g</p> <p>T: 74,9g</p> <p>NKT: 38g</p> <p>W: 234,9g</p> <p>C: 39,4g</p> <p>Bł: 17,2g</p> <p>Sól: 5g</p>	<p>Energia: 1524 kcal</p> <p>B: 65,1g</p> <p>T: 59,8g</p> <p>NKT: 29,6g</p> <p>W: 192,4g</p> <p>C: 48,4g</p> <p>Bł: 21,7g</p> <p>Sól: 3,8g</p>	<p>Energia: 2100 kcal</p> <p>B: 77,7g</p> <p>T: 71,4g</p> <p>NKT: 35,4g</p> <p>W: 221,7g</p> <p>C: 34,1g</p> <p>Bł: 25,3g</p> <p>Sól: 4,9g</p>