Poniedziałek 16.12.2024

Posiłk	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Pasta rybna 40g **(RYB, MLE, JAJ)** Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Pasta rybna 40g **(RYB, MLE, JAJ)** Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna B/C 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Pasta rybna 40g **(RYB, MLE, JAJ)** Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Pasta rybna 40g **(RYB, MLE, JAJ)** Ogórek 50g Rukola 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Serek wiejski 20g **(MLE)** Pasta rybna 20g **(RYB, MLE, JAJ)** Pomidor 40g Sałata 5g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Pasta rybna 40g **(RYB, MLE, JAJ)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta warzywna 40g Papryka 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Krem z brokuła z grzankami i pestkami 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Kotlety jajeczno-pieczarkowe 80g **(JAJ, GLU, PSZ)** Ziemniaki purée 200g Mizeria 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z brokuła z grzankami i pestkami 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Kotlety jajeczno-pieczarkowe 80g **(JAJ, GLU, PSZ)** Ziemniaki purée 200g Mizeria 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z pietruszki z grzankami i 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Kotlety jajeczne bez pieczarek 80g **(JAJ, GLU, PSZ)** Ziemniaki purée 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z brokuła z grzankami i pestkami 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Kotlety jajeczno-pieczarkowe 80g **(JAJ, GLU, PSZ)** Ziemniaki purée 200g Mizeria 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z pietruszki z grzankami i 250g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Kotlety jajeczne bez pieczarek 60g **(JAJ, GLU, PSZ)** Ziemniaki purée 100g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Krem z pietruszki z grzankami i 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Kotlety jajeczno-pieczarkowe 80g **(JAJ, GLU, PSZ)** Ziemniaki purée 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Herbatniki **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek 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)** Twarożek 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek 20g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Twarożek 40g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 2032 kcal B: 92,9g T: 74,7g NKT: 28,5g W: 266g C: 32,7g Bł: 33,3g SóD: 2277 mg	Energia: 2035 kcal B: 91,6g T: 71,3g NKT: W: 277g C: 24,7g Bł: 36,9g SóD: 2304 mg	Energia: 1977 kcal B: 85,53g T: 65,05g NKT: 22,51g W: 278g C: 34,61g Bł: 25,72 g Sód: 2116 mg	Energia: 2163 kcal B: 98,4g T: 77,1g NKT: 301,g W: 284,5g C: 39,1g Bł: 25,7g Sód: 2373 mg	Energia: 1551 kcal B: 59,4g T: 55,6g NKT: 18,2g W: 218g C: 28,8g Bł: 26,2g Sód: 1555 mg	Energia: 2032 kcal B: 92,97 g T: 74,6g NKT: 27,6g W: 266,5g C: 33,05g Bł: 33,96g Sód: 2274 mg

Wtorek 17.12.2024

Posiłk	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z fasoli 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z fasoli 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna B/C 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Ser żółty 40g **(MLE)** Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z fasoli 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ser żółty 20g **(MLE)** Pomidor 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z fasoli 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Hummus **(SEZ)** 40g Papryka 50g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Barszcz czerwony 250g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Ryba pieczona 180g **(SEL RYB)** Ziemniaki purée 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 250g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Ryba pieczona 180g **(SEL RYB)** Ziemniaki purée 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml B/C (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 250g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Ryba pieczona 180g **(SEL RYB)** Ziemniaki purée 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 250g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Ryba pieczona 180g **(SEL RYB)** Ziemniaki purée 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 250g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Ryba pieczona 120g **(SEL RYB)** Ziemniaki purée 100g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Barszcz czerwony 250g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Ryba pieczona 180g **(SEL RYB)** Ziemniaki purée 200g Warzywa na parze 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Jogurt naturalny z owocami **(MLE)** 100 ml	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Pasztet drobiowy 5g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna B/C 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Pasztet drobiowy 5g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Pasztet drobiowy 5g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1818 kcal B: 90,9g T: 58,7g NKT: 31,1g W: 243,3g C: 29,6g Bł: 23g Sód: 2166 mg	Energia: 1841 kcal B: 90,7g T: 56,7g NKT: 26,3g W: 258,9g C: 26,3g Bł: 31,9g Sód: 2551 mg	Energia: 1761 kcal B: 84,47 g T: 49,13g NKT: 25,9gg W: 253,8g C: 29,46g Bł: 15,1g Sód: 2013 mg	Energia: 1962 kcal B: 97,8g T: 61,1g NKT: 32,8g W: 263,8g C: 36,3g Bł: 25,6g Sód: 2298 mg	Energia: 1384 kcal B: 52,1g T: 44,9g NKT: 23,7g W: 202,5g C: 33,5g Bł: 17,6g Sód: 1357 mg	Energia: 1818 kcal B: 90,9g T: 58,7g NKT: 31,1g W: 243,3g C: 29,6g Bł: 23g Sód: 2166 mg

Środa 18.12.2024

Posiłk	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 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Hummus 40g Kiełbasa śląska 50g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Keczup (ketchup) 20g Ogórek kiszony 25g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Hummus 40g Kiełbasa śląska 50g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Keczup (ketchup) 20g Ogórek kiszony 25g Herbata czarna B/C 250ml	Owsianka na mleku - 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Hummus 40g Kiełbasa śląska 50g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Keczup (ketchup) 20g Ogórek kiszony 25g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Hummus 40g Kiełbasa śląska 50g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Keczup (ketchup) 20g Ogórek kiszony 25g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Serek wiejski **(MLE)** 40g Ogórek 50g		Maślanka **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Gulasz z ciecierzycy 80g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Gulasz z ciecierzycy 80g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Gulasz drobiowy **(GLU, PSZ, MLE)** 80g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Gulasz z ciecierzycy 80g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa wielowarzywna 250g **(SEL, GLU, PSZ)** Gulasz drobiowy **(GLU, PSZ, MLE)** 60g Ziemniaki, gotowane 100g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pieczarkowa 350g **(MLE, SEL, GLU, PSZ)** Gulasz z ciecierzycy 80g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z buraków 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 ml			Budyń bez cukru (**MLE**) 140g	
KOLACJA	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 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ser żółty 40g **(MLE)** Kiełki 5g Pomidor 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 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ser żółty 20g **(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
Podsumowanie	Energia: 2001 kcal B: 79,6g T: 73,1g NKT: 35,4g W: 273,8g C: 30,6g Bł: 30,9g Sód: 2714 mg	Energia: 1891 kcal B: 75,2g T: 57,5g NKT: 28,2g W: 287g C: 28,8g Bł: 34,6g Sód: 2970 mg	Energia: 1884 kcal B: 75,51g T: 58,81g NKT: 28,38 g W: 276,6g C: 27,9g Bł: 21,23g Sód: 2074 mg	Energia: 2127 kcal B: 85,2g T: 74,8g NKT: 36,8g W: 292,5g C: 38,5g Bł: 23,5g Sód: 2812 mg	Energia: 1496 kcal B: 55,7g T: 51,5g NKT: 25,4g W: 215g C: 27,3g Bł: 21,6g Sód: 1285 mg	Energia: 2001 kcal B: 79,6g T: 73,1g NKT: 35,4g W: 273,8g C: 30,6g Bł: 30,9g Sód: 2714 mg

Czwartek 19.12.2024

Posiłk	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Serek wiejski 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Kiełki 5g Herbata czarna B/C 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek wiejski 40g **(MLE)** Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Serek wiejski 20g **(MLE)** Pomidor 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g Ser żółty 40g **(MLE)** Papryka czerwona 40g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Rzodkiewka 20g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Placki ziemniaczano-cukiniowe z jogurtem 300g **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Indyk w sosie warzywnym 140g Kasza gryczana 200g Ogórek kiszony 2 szt Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Placki ziemniaczano-cukiniowe pieczone z jogurtem 300g **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Indyk w sosie warzywnym 140g Kasza gryczana 200g Ogórek kiszony 2 szt Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 250g **(SEL, GLU, PSZ)** Placki ziemniaczano-cukiniowe pieczone z jogurtem 200g **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Placki ziemniaczano-cukiniowe z jogurtem 300g **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Galaretka owocowa bez cukru 140g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Pasztet 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 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Pasztet 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 60g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Pasztet drobiowy 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1958 kcal B: 75,3g T: 72,8g NKT: 33,1g W: 266,7g C: 31,7g Bł: 26,2g Sód: 2636 mg	Energia: 1972 kcal B: 87,5g T: 60g NKT: 27,3g W: 290,7g C: 22g Bł: 34,5g Sód: 3381 mg	Energia: 1841 kcal B: 65g T: 61,1g NKT: 27,4g W: 268g C: 31,6g Bł: 16,5g Sód: 2313 mg	Energia: 2207 kcal B: 98,8g T: 76,4g NKT: 35,4g W: 296g C: 37,59g Bł: 21,95g Sód: 2765 mg	Energia: 1422 kcal B: 47,7g T: 45,2g NKT: 23,1g W: 216g C: 37,4g Bł: 18,1g Sód: 1864 mg	Energia: 1958 kcal B: 75,3g T: 72,8g NKT: 33,1g W: 266,7g C: 31,7g Bł: 26,2g Sód: 2636 mg

Piątek 20.12.2024

Posiłk	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jaja kurze całe, gotowane 40g **(JAJ)** Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jaja kurze całe, gotowane 40g **(JAJ)** Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Herbata czarna B/C 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jaja kurze całe, gotowane 40g **(JAJ)** POmidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ** Masło ekstra 15g **(MLE))** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jaja kurze całe, gotowane 40g **(JAJ)** Papryka czerwona 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 30g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jaja kurze całe, gotowane 40g **(JAJ)** POmidor 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Płatki ryżowe na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Jaja kurze całe, gotowane 40g **(JAJ)** Papryka czerwona 50g POmidor 50g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z soczewicy 40g Rzodkiewka 20g		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Kotleciki z piersi z kurczaka 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki purée 200g Sałata z sosem winegret 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Kotleciki z piersi z kurczaka 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki purée 200g Sałata z sosem winegret 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Kotleciki z piersi z kurczaka 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki purée 200g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Kotleciki z piersi z kurczaka 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki purée 200g Sałata z sosem winegret 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 250g **(SEL, GLU, PSZ)** Kotleciki z piersi z kurczaka 60g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki purée 100g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Kotleciki z piersi z kurczaka 80g **(GLU, PSZ, JAJ)** Ziemniaki purée 200g Marchew na ciepło 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny **(MLE)** 100 ml			Biszkopty **(GLU, PSZ, MLE, JAJ)** 3 szt	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Sałata 5g Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Sałata 5g Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Herbata czarna B/C 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Sałata 5g Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Sałata 5g Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 20g **(MLE)** Sałata 5g Szynka miodowa 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa 40g **(MLE)** Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Rzodkiewka 20g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1972 kcal B: 79,5g T: 73g NKT: 29,4g W: 263,7g C: 24,9g Bł: 23,6g Sól: 2874 mg	Energia:2043 kcal B: 84,4g T: 74,8g NKT: 28,9g W: 277,8g C: 20,9g Bł: 31,2g Sól: 3359 mg	Energia: 1818 kcal B: 80g T: 52,6g NKT: 26,4g W: 268g C: 26,6g Bł: 17,6g Sól: 2959 mg	Energia: 2116 kcal B: 86,4g T: 75,4g NKT: 31,1g W: 284,2g C: 31,6g Bł: 16,2g Sól: 3007 mg	Energia: 1439 kcal B: 59,8g T: 45,7g NKT: 23,1g W: 208,7g C: 23,7g Bł: §8,6g Sól: 1973 mg	Energia: 1754 kcal B: 79,7g T: 53,3g NKT: 26,5g W: 259,4g C: 28,5g Bł: 25,4g Sól: 2919 mg

Sobota 21.12.2024

Posiłk	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 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna B/C 250ml	Owsianka na mleku - 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa **(MLE)** 40g Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** POMIDOR 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta twarogowa **(MLE)** 20g Szynka miodowa 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** POMIDOR 40g Roszponka 5g Herbata czarna 250ml	Owsianka na mleku - 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 40g Szynka miodowa 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Papryka czerwona 40g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta twarogowa **(MLE)** 40g Ogórek kiszony 50g		Kefir **(MLE)** 100 ml		
OBIAD	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone filety z kurczaka z warzywami 80g Ziemniaki, średnio 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone filety z kurczaka z warzywami 80g Ziemniaki, średnio 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone filety z kurczaka z warzywami 80g Ziemniaki, średnio 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone filety z kurczaka z warzywami 80g Ziemniaki, średnio 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 250g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone filety z kurczaka z warzywami 60g Ziemniaki, średnio 100g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Pieczone filety z kurczaka z warzywami 80g Ziemniaki, średnio 200g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Kefir **(MLE)** 100 ml			Sałatka owocowa 140g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Paprykarz "Szczeciński" 40g **(RYB, SOJ, GOR)** Kalarepa 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Paprykarz "Szczeciński" 40g **(RYB, SOJ, GOR)** Kalarepa 50g Herbata czarna B/C 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Paprykarz "Szczeciński" 40g **(RYB, SOJ, GOR)** Kalarepa 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Kiełki 5g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1927 kcal B: 89,7g T: 68,5g NKT: 26,4g W: 253g C: 24,6g Bł: 27,4g Sód: 2163 mg	Energia: 1980 kcal B: 96,8g T: 66,7g NKT: 26,2g W: 264,9g C: 20,6g Bł: 30,9g Sód: 2563 mg	Energia: 1945 kcal B: 94,7g T: 63,8g NKT: 26,5g W: 259,4g C: 25,4g Bł: 18,1g Sód: 2121 mg	Energia: 2056 kcal B: 95,2g T: 70,9g NKT: 28,1g W: 271,2g C: 30,1g Bł: 20g Sód: 2258 mg	Energia: 1523 kcal B: 69g T: 54,5g NKT: 24,5g W: 201g C: 29,1g Bł: 20,7g Sód: 1362 mg	Energia: 1927 kcal B: 89,7g T: 68,5g NKT: 26,4g W: 253g C: 24,6g Bł: 27,4g Sód: 2163 mg

Niedziela 22.12.2024

Posiłk	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Herbata czarna B/C 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Pasta jajeczna 40g **(JAJ, MLE)** Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Ogórek świeży 50g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g **(JAJ, MLE)** Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 200g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Pasta jajeczna 20g **(JAJ, MLE)** Herbata czarna 250ml	Kasza manna na mleku 300g **(GLU, PSZ, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa z kurczaka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Pomidor 50g Pasta jajeczna 40g **(JAJ, MLE)** Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 100g (GLU,PSZ) Pasta z fasoli 40g Papryka 50g		Maślanka **(MLE)** 100 m		
OBIAD	Rosół z makaronem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Wątróbka drobiowa z jabłkiem 140g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Potrawka z kurczaka 80g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi 60g Kompot 250 ml b/c (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Potrawka z kurczaka 80g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Wątróbka drobiowa z jabłkiem 140g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 250g **(SEL, GLU, PSZ)** Potrawka z kurczaka 60g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)	Rosół z makaronem 350g **(SEL, GLU, PSZ)** Wątróbka drobiowa z jabłkiem 140g Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z marchwi 60g Kompot 250 ml (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)
PODWIECZOREK		Maślanka **(MLE)** 100 m			Chrupki gryczane 40g	
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek 40g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek 40g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna B/C 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek 40g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek 40g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 20g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek 20g **(MLE)** Pomidor 50g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU, PSZ)** Masło ekstra 15g **(MLE)** Szynka z indyka 40g **(GLU, PSZ, SOJ, GOR)** Twarożek 40g **(MLE)** Rzodkiewka 20g Kiełki 5g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie	Energia: 1837 kcal B: 78,4g T: 66,4g NKT: 31,89g W: 245,5g C: 29,6g Bł: 24,3g Sól: 2286 mg	Energia: 1894 kcal B: 81g T: 67,8g NKT: 31,3g W: 258g C: 25,7g Bł: 31,2g Sól: 2742 mg	Energia: 1893 kcal B: 78,89g T: 65,8g NKT: 31,88g W: 258g C: 30,64g Bł: 17,27g Sól: 2323 mg	Energia: 1963 kcal B: 84g T: 68g NKT: 33,4g W: 264g C: 37,5g Bł: 16,9g Sól: 2384 mg	Energia: 1582 kcal B: 58,3g T: 56,5g NKT: 26,2g W: 223g C: 22,9g Bł: 21,8g Sól: 1538 mg	Energia: 1837 kcal B: 78,4g T: 66,4g NKT: 31,89g W: 245,5g C: 29,6g Bł: 24,3g Sól: 2286 mg