

21.08.2024r Środa

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),  <b>surówka z marchewki i jabłka</b> (marchew, jabłko, masło 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>melon</b> 150g,</p>	<p><b>bułka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>połudwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>surówka z marchewki i jabłka</b> (marchew, jabłko, masło 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jabłko</b> 120g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),  <b>surówka z marchewki i jabłka</b> (marchew, jabłko, masło 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>melon</b> 150g,</p>
OBIAD	<p><b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>łazanki z kapustą</b> 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki GLU, SEL, SOJ, GOR ),  <b>kompot</b> 200 ml</p>	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>makaron z białym serem</b> 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE),  <b>kompot</b> 200 ml</p>	<p><b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>łazanki z kapustą</b> 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki GLU, SEL, SOJ, GOR ),  <b>kompot</b> 200 ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek kiszony</b> 30g,  <b>sałata</b> 10g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>bułka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>pomidor</b> 30g,  <b>herbata</b> 200ml  <b>sałata</b> 10g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek kiszony</b> 30g,  <b>herbata</b> 200ml  <b>sałata</b> 10g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), <b>pomidor</b> (S02) 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), <b>pomidor</b> (S02) 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), <b>pomidor</b> (S02) 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2009kcal  B:63g  T:77g, w tym kw. tł. nas.: 32g  W:274g, w tym cukry: 31g  Błonnik: 27g  Sól:5,4g</p>	<p>E: 2121kcal  B:63g  T:82g, w tym kw. tł. nas.: 33g  W:306g, w tym cukry: 32g  Błonnik: 20g  Sól:5,4g</p>	<p>E: 2005kcal  B:61g  T:76g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:206g, w tym cukry: 27g  Błonnik: 28g  Sól:5,4g</p>

## 22.08.2024r Czwartek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),  <b>dżem</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>banan</b> 130g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),  <b>dżem</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>banan</b> 130g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem</b> 50g (ser twarogowy, koperek, pomidor, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>koktajl owsiany z truskawkami</b> 150g (MLE, GLU)  <b>jabłko</b> 180g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),  <b>wątróbka drobiowa smażona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)  <b>surówka z kiszzonego ogórka</b> 90g (kiszony ogórek, olej, cebula)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),  <b>wątróbka drobiowa duszona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)  <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),  <b>wątróbka drobiowa duszona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)  <b>surówka z kiszzonego ogórka</b> 90g (kiszony ogórek, olej, cebula)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE)  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>polędwica drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sałata</b> 10g,  <b>pomidor</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>polędwica drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sałata</b> 10g  <b>pomidor</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>polędwica drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sałata</b> 10g  <b>pomidor</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2048kcal  B:95g  T:63g, w tym kw. tł. nas.: 29g  W:291g, w tym cukry: 40g  Błonnik: 36g  Sól:4,4g</p>	<p>E: 2169kcal  B:98g  T:71g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:301g, w tym cukry: 42g  Błonnik:28g  Sól:4,1g</p>	<p>E: 1963kcal  B:93g  T:64g, w tym kw. tł. nas.: 28g  W:277g, w tym cukry:29g  Błonnik: 43g  Sól:4,4g</p>

## 23.08.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>kasza manna na mleku</b> 250 ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g  <b>sałata</b> 10g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>kasza manna na mleku</b> 250 ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jabłko</b> 130g  <b>sałata</b> 10g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>kasza manna na mleku</b> 250 ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g  <b>sałata</b> 10g</p>
OBIAD	<p><b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczec wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż</b> 180g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż</b> 180g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Żurek</b> 300ml (JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż</b> 180g,  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z zielonego groszku</b> 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE),  <b>herbata</b> 200ml  ogórek 50g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE),  pomidor 50g,  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b>100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z zielonego groszku</b> 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE),  <b>herbata</b> 200ml  ogórek 50g</p>
POSILEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>	<p><b>Bulka</b>30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E:2070 kcal  B:77g  T:67g kw. tł. nas: 27g  W:308g, w tym cukry:43g  Błonnik:37g  Sól 4,9g</p>	<p>E:2136 kcal  B:79g  T:64g kw. tł. nas: 25g  W:332g, w tym cukry:44g  Błonnik:32g  Sól 4,9g</p>	<p>E:1980kcal  B:75g  T:66g kw. tł. nas: 26g  W:263g, w tym cukry:38g  Błonnik:39g  Sól 4,9g</p>

## 24.08.2024r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>polędwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU), <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy) <b>jabłko</b> 160g <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>polędwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU), <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy) <b>jabłko</b> 160g <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>polędwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU), <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy) <b>jabłko</b> 160g <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	<b>Zupa pieczarkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) <b>jajko sadzone</b> (JAJ) <b>mizeria</b> 90g (ogórki, śmietana 12%) <b>ziemniaki</b> 180g (MLE) <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), <b>marchewka duszona</b> 90g, <b>ziemniaki</b> 180g (MLE) <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pieczarkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) <b>jajko sadzone</b> (JAJ), <b>mizeria</b> 90g (ogórki, śmietana 12%) <b>ziemniaki</b> 180g (MLE) <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z tuńczyka 50g</b> (tuńczyk, ser biały, MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE), <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2045kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:291g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g	E: 2143 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:298g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g	E: 1941kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:274g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g

## 25.08.2024r Niedziela

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>połudwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>sałata</b> 15g  <b>papryka</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>melon</b> 150g,</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>połudwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>sałata</b> 15g  <b>pomidor</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>melon</b> 150g,</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>połudwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>sałata</b> 15g  <b>papryka</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jabłko</b> 180g,</p>
OBIAD	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>kurczak pieczony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)  <b>kap biała duszona na wodzie</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>kurczak pieczony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)  <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>kurczak pieczony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)  <b>kap biała duszona na wodzie</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>ogórek kiszony</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sałata</b> 10g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>ogórek kiszony</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>pieczony paszтет drobiowy</b> 20g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU),</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>pieczony paszтет drobiowy</b> 20g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU),</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>pieczony paszтет drobiowy</b> 20g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2131kcal  B:110g  T:59g, w tym kw. tł. nas.: 30g  W:296g, w tym cukry: 31g  Błonnik: 33g  Sól:5,3g</p>	<p>E: 2245kcal  B:111g  T:66g, w tym kw. tł. nas.: 32g  W:301g, w tym cukry: 33g  Błonnik: 25g  Sól:5,0g</p>	<p>E: 2062kcal  B:103g  T:61g, w tym kw. tł. nas.: 30g  W:285g, w tym cukry: 25g  Błonnik: 41g  Sól:5,3g</p>



27.08.2024r Wtorek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>szynka drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ogórek kiszony</b> 100g  <b>grysik na mleku</b> 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g,</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>szynka drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>grysik na mleku</b> 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jabłko</b> 180g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>szynka drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ogórek kiszony</b> 100g  <b>grysik na mleku</b> 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g,</p>
OBIAD	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)  <b>surówka z białej kapusty</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)  <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior)  <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)  <b>surówka z białej kapusty</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU),  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka jarzynowa</b> 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)  herbata 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE) <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka jarzynowa</b> 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)  herbata 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka jarzynowa</b> 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)  herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek</b> 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomidor</b> 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek</b> 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2117 kcal  B:86g  T:58g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:288g, w tym cukry: 25g  Błonnik:34g  Sól:4,2g</p>	<p>E: 2102kcal  B:84g  T:68g, w tym kw. tł. nas.: 33g  W:253g, w tym cukry: 27g  Błonnik:33g  Sól:4,2g</p>	<p>E: 2016kcal  B:79g  T:59g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:259g, w tym cukry: 23g  Błonnik: 38g  Sól: 4,2g</p>

28.08.2024r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>parówka</b> 70g (SEL, GLU),  musztarda (GOR)  <b>arbuz</b> 150g  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>parówka</b> 70g (SEL, GLU),  musztarda (GOR)  <b>arbuz</b> 150g  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>parówka</b> 70g (SEL, GLU),  musztarda (GOR)  <b>arbuz</b> 150g  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p><b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, <b>ziemniaki</b>, GLU, MLE, SEL)  <b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ)  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE),  herbata 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),  herbata 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE),  herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2106kcal  B:78g  T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g  W:311g, w tym cukry: 39g  Błonnik: 33g  Sól:4,3g</p>	<p>E: 2178kcal  B:76g  T:68g, w tym kw. tł. nas.: 28g  W:321g, w tym cukry: 41g  Błonnik:20g  Sól:4,2g</p>	<p>E: 1996kcal  B:71g  T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g  W:299g, w tym cukry:30g  Błonnik: 38g  Sól:4,3g</p>

29.08.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>sałata</b> 10g,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jablko</b> 180g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>sałata</b> 10g,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jablko</b> 180g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>sałata</b> 10g,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jablko</b> 180g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa brokułowa</b> 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),  <b>kurczak po tokańsku</b> 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE),  <b>buraczki duszone na wodzie</b> 90g,  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa brokułowa</b> 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),  <b>kurczak po tokańsku</b> 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE),  <b>buraczki duszone na wodzie</b> 90g,  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa brokułowa</b> 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),  <b>kurczak po tokańsku</b> 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE),  <b>buraczki duszone na wodzie</b> 90g,  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek kiszony</b> 30g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>sałata</b> 10g (S02)</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek kiszony</b> 30g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,  <b>sałatka z pomidora i rukoli</b> 20g,</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,  <b>sałatka z pomidora i rukoli</b> 20g,</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,  <b>sałatka z pomidora i rukoli</b> 20g,</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2086kcal  B:110g  T:77g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:246g, w tym cukry: 36g  Błonnik: 31g  Sól:3,9g</p>	<p>E: 2192kcal  B:112g  T:84g, w tym kw. tł. nas.: 33g  W:257g, w tym cukry: 38g  Błonnik:27g  Sól:3,9g</p>	<p>E: 2000kcal  B:107g  T:78g, w tym kw. tł. nas.: 30g  W:229g, w tym cukry:26g  Błonnik: 33g  Sól:3,9g</p>

## 30.08.2024r Piątek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ser żółty</b> 40g, sałata 10g, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>nektarynka</b> 140g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ser żółty</b> 40g, sałata 10g, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>nektarynka</b> 140g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ser żółty</b> 40g, sałata 10g, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>nektarynka</b> 140g
OBIAD	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>ryba w sosie porowym</b> 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>ryba w sosie porowym</b> 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>ryba w sosie porowym</b> 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z jaj z koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) <b>herbata</b> 200ml <b>ogórek zielony</b> 30g	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z jaj z koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) <b>herbata</b> 200ml <b>ogórek zielony</b> 30g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z jaj z koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) <b>ogórek zielony</b> 30g <b>herbata</b> 200ml
POSILEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2154kcal B:89g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:398g, w tym cukry: 44g Błonnik: 35g Sól:5,4g	E: 2273kcal B:91g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:304g, w tym cukry: 47g Błonnik: 27g Sól:5,4g	E: 2082kcal B:86g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:289g, w tym cukry: 28g Błonnik: 42g Sól:5,4g

31.08.2024r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jabłko</b> 160g  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jabłko</b> 160g  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jabłko</b> 160g,  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p><b>Zupa ogórkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE)  <b>kompot</b> 200 ml</p>	<p><b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),  <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE)  <b>kompot</b> 200 ml</p>	<p><b>Zupa ogórkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE)  <b>kompot</b> 200 ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2214 kcal  B:70g  T:69g kw. tł. nas: 23g  W:339g , w tym cukry: 49g  Błonnik: 36g  Sól: 4,6g</p>	<p>E: 2283 kcal  B:72g  T:73g kw. tł. nas: 23g  W:351g , w tym cukry: 51g  BŁ: 29g  Sól: 4,6g</p>	<p>E: 2232 kcal  B:67g  T:68g kw. tł. nas: 23g  W:325g , w tym cukry: 35g  BŁ: 39g  Sól: 4,6g</p>