

## 11.10.2024r Piątek

	<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>jajko gotowane z sosem czosnkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>sałata</b> 10g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>banan</b> 130g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>sałata</b> 10g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jablko</b> 130g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>jajko gotowane z sosem czosnkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>sałata</b> 10g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>banan</b> 130g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa pieczarkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL),  <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż gotowany na sypko</b> 180g  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, <b>ziemniaki</b>; MLE, SEL)  <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż gotowany na sypko</b> 180g  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa pieczarkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL),  <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż gotowany na sypko</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),  herbata 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z marchewki</b> 50g(marchewka, ser twarogowy, śmietana; MLE),  herbata 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),  herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,<b>ser żółty</b> 20g,</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,<b>ser żółty</b> 20g,</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,<b>ser żółty</b> 20g,</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2152kcal  B:86g  T:76g, w tym kw. tł. nas.: 33g  W:298g, w tym cukry: 45g  Błonnik: 36g  Sól:5,7g</p>	<p>E: 2279kcal  B:88g  T:80g, w tym kw. tł. nas.: 35g  W:304g, w tym cukry: 48g  Błonnik: 28g  Sól:5,7g</p>	<p>E: 2080kcal  B:85g  T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g  W:289g, w tym cukry: 29g  Błonnik: 43g  Sól:5,7g</p>

## 12.10.2024r Sobota

	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>połędwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jablko</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>połędwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jablko</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>połędwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jablko</b> 160g,  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>jajko sadzone</b> (jajko, olej rzepakowy, JAJ)  <b>marchewka z groszkiem</b> 90g (marchewka, groszek zielony, mąka, olej rzepakowy, GLU),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>marchewka duszona</b> 90g (marchewka, mąka pszenna, olej, GLU)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>marchewka z groszkiem</b> 90g (marchewka, groszek zielony, mąka, olej rzepakowy, GLU),  <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>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2038kcal*  B:75g  T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g  W:289g, w tym cukry: 42g  Błonnik:38g  Sól:5g</p>	<p>E: 2131 kcal  B:75g  T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g  W:295g, w tym cukry: 45g  Błonnik:24g  Sól: 4,8g</p>	<p>E: 1933kcal  B:70g  T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g  W:272g, w tym cukry: 30g  Błonnik: 43g  Sól: 5g</p>

## 13.10.2024r Niedziela

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>polędwica 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>jablko</b> 180g,	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>polędwica 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>jablko</b> 180g,	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>polędwica 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>jablko</b> 180g,
OBIAD	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) <b>kurczak pieczony</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) <b>kapusta biała duszona</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) <b>kurczak pieczony</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	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) <b>kurczak pieczony</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) <b>surówka z białej kapusty</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (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 kurczakowo- warzywna</b> 50g (brokuły, marchew, kurczak) <b>ogórek kiszony</b> 100g <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta kurczakowo- warzywna</b> 50g (brokuły, marchew, kurczak) <b>sałata</b> <b>herbata</b> 200ml	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta kurczakowo- warzywna</b> 50g (brokuły, marchew, kurczak) <b>ogórek kiszony</b> 100g <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2131kcal B:110g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:296g, w tym cukry: 31g Błonnik: 33g Sól:5,3g	E: 2245kcal B:111g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:301g, w tym cukry: 33g Błonnik: 25g Sól:5,0g	E: 2062kcal B:103g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:285g, w tym cukry: 25g Błonnik: 41g Sól:5,3g

14.10.2024r 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, GLU)  <b>parówka</b> 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR)  <b>koktajl truskawkowy</b> 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE)  <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>koktajl truskawkowy</b> 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE)  <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>koktajl truskawkowy</b> 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE)  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p><b>Barszcz ukraiński</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>makaron z białym serem</b> 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Barszcz zabielały</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>makaron z białym serem</b> 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Barszcz ukraiński</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>makaron z białym serem</b> 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, 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>pasta rybna</b> 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)  <b>sur z marchewki i jabłka</b> 30g (marchewka, jabłko)  mandarynka 65g  herbata 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta rybna</b> 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)  <b>sur z marchewki i jabłka</b> 30g (marchewka, jabłko)  mandarynka 65g  herbata 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta rybna</b> 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)  <b>sur z marchewki i jabłka</b> 30g (marchewka, jabłko)  mandarynka 65g  herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2059kcal  B:79g  T:60g, w tym kw. tł. nas.: 25g  W:313g, w tym cukry: 45g  Błonnik:29g  Sól:4,3g</p>	<p>E: 2162 kcal  B:81g  T:66g, w tym kw. tł. nas.: 26g  W:325g, w tym cukry: 47g  Błonnik:22g  Sól: 4,3g</p>	<p>E: 2080kcal  B:76g  T:59g, w tym kw. tł. nas.: 25g  W:301g, w tym cukry: 31g  Błonnik: 32g  Sól: 4,3g</p>

## 15.10.2024r Wtorek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<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>grysik na mleku</b> 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>gruszka</b> 130g,	<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	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <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>gruszka</b> 130g, <b>ogórek kiszony</b> 100g
OBIAD	<b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>makaron</b> 180g (GLU) <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, <b>ziemniaki</b> ; MLE, SEL) <b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>makaron</b> 180g (GLU) <b>kompot</b> 150ml	<b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>makaron</b> 180g (GLU) <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>sałatka jarzynowa</b> 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml	<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	<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
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek</b> 30g	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek</b> 30g	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek</b> 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2106 kcal B:89g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:281g, w tym cukry: 25g Błonnik:34g Sól:4,2g	E: 2102kcal B:84g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 34g W:253g, w tym cukry: 27g Błonnik:33g Sól:4,2g	E: 2005kcal B:82g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:252g, w tym cukry: 23g Błonnik: 38g Sól: 4,2g

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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 (GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>sałata</b> 10g <b>pomidor</b> 50g <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>polędwica drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>sałata</b> 10g <b>pomidor</b> 50g <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>polędwica drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>sałata</b> 10g <b>pomidor</b> 50g <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	<b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>zapiekanek warzywny</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <b>kompot</b> 150ml	<b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, <b>ziemniaki</b> , GLU, MLE, SEL) <b>zapiekanek warzywny</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <b>kompot</b> 150ml	<b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>zapiekanek warzywny</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <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 brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, jogurt naturalny, brokuły; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, jogurt naturalny, brokuły; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, jogurt naturalny, brokuły; MLE), <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>pasta rybna</b> 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>pasta rybna</b> 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)	<b>pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>pasta rybna</b> 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2106kcal B: 78g T: 61g, w tym kw. tł. nas.: 27g W: 311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 33g Sól: 4,3g	E: 2178kcal B: 76g T: 68g, w tym kw. tł. nas.: 28g W: 321g, w tym cukry: 41g Błonnik: 20g Sól: 4,2g	E: 1996kcal B: 71g T: 62g, w tym kw. tł. nas.: 27g W: 299g, w tym cukry: 30g Błonnik: 38g Sól: 4,3g

## 17.10.2024r Czwartek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<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	<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	<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
OBIAD	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, <b>gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>buraczki duszone</b> 90g, <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, <b>gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>buraczki duszone</b> 90g, <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, <b>gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>buraczki duszone</b> 90g, <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU), <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>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek kiszony</b> 30g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>sałata</b> 10g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek kiszony</b> 30g
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2104kcal B:110g T:79g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:246g, w tym cukry: 36g Błonnik: 31g Sól:3,9g	E: 2210kcal B:112g T:86g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:257g, w tym cukry: 38g Błonnik:27g Sól:3,9g	E: 2018kcal B:107g T:80g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:229g, w tym cukry:26g Błonnik: 33g Sól:3,9g

## 18.10.2024r Piątek

	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>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>koktajl owsiany z borówkami</b> 150g (borówki, płatki owsiane, jogurt naturalny, MLE, GLU)</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>koktajl owsiany z borówkami</b> 150g (borówki, płatki owsiane, jogurt naturalny, MLE, GLU)</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, 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 borówkami</b> 150g (borówki, płatki owsiane, jogurt naturalny, MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p><b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),  <b>cebula duszona</b> 30g,  <b>surówka z marchewka duszonej</b> 100g (marchew, olej)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa koperkowa</b> 300ml (ziemniaki, koperek, włoszczyzna, śmietana, marchewka; MLE, SEL)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),  <b>masło</b> 10g,  <b>surówka z marchewka duszonej</b> 100g (marchew, olej)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),  <b>cebula duszona</b> 30g,  <b>surówka z marchewka duszonej</b> 100g (marchew, olej)  <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 jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)  <b>ogórek zielony</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)  <b>pomidor</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)  <b>ogórek zielony</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSILEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>sałatka z pomidora i rukoli</b> 20g,</p>	<p><b>bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>sałatka z pomidora i rukoli</b> 20g,</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>sałatka z pomidora i rukoli</b> 20g,</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2154kcal  B:89g  T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g  W:398g, w tym cukry: 44g  Błonnik: 35g  Sól:5,4g</p>	<p>E: 2273kcal  B:91g  T:78g, w tym kw. tł. nas.: 35g  W:304g, w tym cukry: 47g  Błonnik: 27g  Sól:5,4g</p>	<p>E: 2082kcal  B:86g  T:72g, w tym kw. tł. nas.: 33g  W:289g, w tym cukry: 28g  Błonnik: 42g  Sól:5,4g</p>



	<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>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>surówka z marchewki i jabłka</b> (marchew, jabłko,  <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>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>surówka z marchewki i jabłka</b> (marchew, jabłko,  <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> 120g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>surówka z marchewki i jabłka</b> (marchew, jabłko,  <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>
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 (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki GLU, SEL, SOJ, GOR ),  <b>kompot</b> 200 ml</p>	<p><b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, ziemniaki; kasza manna; 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 (kielbasa 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>pasta z tuńczyka</b> 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE),  <b>ogórek kiszony</b> 30g,  <b>sałata</b> 10g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE),  <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>pasta z tuńczyka</b> 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE),  <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>

## 20.10.2024r 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>pasta z twarogu</b> z pomidorem i koperkim 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE),  <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> z pomidorem i koperkim 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE),  <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</b> z pomidorem i koperkim 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jablko</b> 180g</p>
OBIAD	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),  <b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),  <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior),  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),  <b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g g (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>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml</p>	<p><b>bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica 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>