

11.01.2024r 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>szynka gotowana</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jablko pieczone</b> 180g,  <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>jablko pieczone</b> 180g,  <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>jablko pieczone</b> 180g,  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p><b>Zupa ogórkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jablko, 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, jablko, 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 kiszane, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jablko, 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>
POSILEK 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>

12.01.2024r Niedziela

	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>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek kiszony</b> 30g, <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE), <b>jabłko pieczone</b> 180g, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomidor</b> 30g, <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE), <b>jabłko pieczone</b> 180g, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek kiszony</b> 30g, <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE), <b>jabłko pieczone</b> 180g, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (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, (kapusta biała, olej rzepakowy), <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (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 (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (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, (kapusta biała, olej rzepakowy), <b>ziemniaki</b> 180g (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>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, <b>herbata</b> 200ml	<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, <b>herbata</b> 200ml	<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, <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor,olej rzepakowy) 30g	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1995kcal B: 62g T:77g Kw. tł. nasy.: 34g W: 289g W tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól:4,3g	E: 2055kcal B: 64g T:75g Kw. tł. nasy.: 34g W: 300g W tym cukry: 22g Błonnik: 31g Sól:4,3g	E: 1886kcal B: 61g T:75g Kw. tł. nasy.: 33g W: 262g W tym cukry: 19g Błonnik: 39g Sól:4,3g

13.01.2024r 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>twarożek na słodko</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>twarożek na słodko</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>twarożek z koperkiem</b> 50g (MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),</p>
OBIAD	<p><b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>gulasz wieprzowy</b> (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy)100g,  <b>surówka z ogórka kiszzonego</b> (ogórek kiszony, olej) 90g,  <b>kasza jęczmienna</b> (GLU) 180g,  <b>kompot</b> 200 ml</p>	<p><b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>gulasz wieprzowy</b> (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy)100g,  <b>marchewka na parze</b> 90g  <b>kasza jęczmienna</b> (GLU) 180g,  <b>kompot</b> 200 ml</p>	<p><b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>gulasz wieprzowy</b> (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy)100g,  <b>surówka z ogórka kiszzonego</b> (ogórek kiszony, olej) 90g,  <b>kasza jęczmienna</b> (GLU) 180g,</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSILEK 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>

14.01.2024r Wtorek

	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>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>sałata</b> 10g, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU), <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)	<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>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU), <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , <b>sałata</b> 10g, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU), <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)
OBIAD	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>gotowane klopsy z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>buraczki duszone</b> 90g <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>gotowane klopsy z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>buraczki duszone</b> 90g <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>gotowane klopsy z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>buraczki duszone</b> 90g <b>ziemniaki</b> 180g (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 porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek;, por; JAJ, GOR) <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z jaj z koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek; JAJ, GOR) <b>herbata</b> 200ml	<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>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2168 kcal B:93g T:71g kw. tł. nas: 22 W:294g, , w tym cukry:39g Błonnik: 33g Sól:4g	E: 2204kcal B:95g T:72g kw. tł. nas: 23 W:314g, , w tym cukry:41g Błonnik: 28g Sól:4g	E: 2103 kcal B:91g T:68g kw. tł. nas: 22 W:271g, , w tym cukry:34g Błonnik: 36g Sól:4g

15.01.2024r Środa

	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>dżem</b> 50g, <b>ser biały</b> 30g (MLE), <b>kawa zbożowa</b> 200 ml (MLE, GLU), <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>jabłko</b> pieczone 180g,	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>dżem</b> 50g, <b>ser biały</b> 30g (MLE), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU), <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>jabłko</b> pieczone 180g,	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>ser biały</b> 30g (MLE), pomidor () 50g <b>masło</b> 13g (MLE) <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU), <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>jabłko</b> pieczone 180g,
OBIAD	<b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) <b>makaron z sosem bolognese</b> 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) <b>kompot</b> 150 ml	<b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) <b>makaron z sosem bolognese</b> 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) <b>kompot</b> 150 ml	<b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) <b>makaron z sosem bolognese</b> 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) <b>kompot</b> 150 ml
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, śmietana, brokuły; MLE), <b>herbata</b> 200ml <b>ogórek</b> 40g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), pomidor 30g, <b>herbata</b> 200ml <b>pomidor</b> 40g	<b>Pieczywo razowe</b> 100g, <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), <b>herbata</b> 200ml <b>ogórek</b> 40g
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E:2211 kcal B:77g T:61g kw. tł. nas: 29g W:354g, w tym cukry: 42g Bł:42g Sól: 3,9g	E:2260 kcal B:79g T:59g kw. tł. nas: 28g W:363g, w tym cukry: 44g Bł:35g Sól: 3,9g	E:2124 kcal B:72g T:62g kw. tł. nas: 29g W:299g, w tym cukry: 42g Bł:45g Sól: 3,9g

16.01.2024r 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>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>jabłko</b> pieczone 180g,  <b>pomidor</b> 50g  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> - 10g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka konserwowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) ,  <b>jabłko</b> pieczone 180g,  <b>pomidor</b> 50g  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> - 10g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka konserwowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>jabłko</b> pieczone 180g,  <b>pomidor</b> 50g  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> - 10g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,  <b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE),  śmietana 30g (MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,  <b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE),  jogurt naturalny 30g (MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,  <b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE),  śmietana 30g (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>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU),  <b>sałatka</b> (seler, jabłko – 50g) (SEL)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sałatka</b> (seler, jabłko – 50g) (SEL)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU),  <b>sałatka</b> (seler, jabłko – 50g), (SEL)  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g,  <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)  <b>pomidor</b> 50g</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)  <b>pomidor</b> 50g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy),  <b>pomidor</b> 50g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2038 kcal B:83g T:72g kw. tł. nas: 29g  W:273g, w tym cukry:44g Błonnik:37g Sól:4,9g</p>	<p>E: 2126 kcal B:85g T:70g kw. tł. nas: 29g  W:294g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól:4,9g</p>	<p>E: 1945 kcal B:81g T:71g kw. tł. nas: 29g  W:251g, w tym cukry:40g Błonnik:40g Sól:4,9g</p>

17.01.2024r 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>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g</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>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jabłko</b> pieczone 180g,</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>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g</p>
OBIAD	<p><b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, 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>Krupnik</b> 300ml (GLU)  <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>
POSIŁEK 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>

18.01.2024r 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>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> (10g)  <b>jablko pieczone</b> 180g,</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> (10g)  <b>jablko pieczone</b> 180g,</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> (10g)  <b>jablko pieczone</b> 180g,</p>
OBIAD	<p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),  <b>cebula duszona</b> 30g,  <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),  <b>masło</b> 10g (MLE),  <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (JAJ, , GLU PSZ),  <b>cebula duszona</b> 30g,  <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g,  <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 kielbasy i boczku</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z kielbasy</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z kielbasy i boczku</b> 50g(GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g,  <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g,  <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2023 kcal  B:64g  T:76g, kw. tł. nas: 28g  W:278g , w tym cukry:42g  Błonnik: 37g Sól: 4,3g</p>	<p>E: 2148 kcal  B:63g  T:74g, kw. tł. nas: 26g  W:301g , w tym cukry:43g  Błonnik: 33g Sól: 4,3g</p>	<p>E1938 kcal  B:61g  T:74g, kw. tł. nas: 27g  W:254g , w tym cukry:37g  Błonnik: 39g Sól: 4,3g</p>



## 19.01.2024r Niedziela

	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>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda, <b>płatki owsiane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 100g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 100g	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 100g
OBIAD	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ) <b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ) <b>kapusta biała duszona</b> 150g, <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ) <b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ) <b>brokuły na parze</b> 150g, <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ) <b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ) <b>kapusta biała duszona</b> 150g, <b>ziemniaki</b> 180g (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>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b> , JAJ, SEL, GOR) <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b> , JAJ, SEL, GOR) <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b> , JAJ, SEL, GOR) <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1987kcal B: 66g T:73g Kw. tł. nasy.: 34g W: 283g W tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól:4,3g	E: 2067kcal B: 68g T:71g Kw. tł. nasy.: 34g W: 294g W tym cukry: 22g Błonnik: 31g Sól:4,3g	E: 1898kcal B: 65g T:71g Kw. tł. nasy.: 33g W: 256g W tym cukry: 19g Błonnik: 39g Sól:4,3g

20.01.2024r 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>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),  sałata 10g  <b>gruszka</b> 180g  <b>kawa biała</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  sałata 10g  <b>jablko</b> 180g  <b>kawa biała</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),  sałata 10g  <b>gruszka</b> 180g  <b>kawa biała</b> 200ml</p>
OBIAD	<p><b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>jajko sadzone</b> (JAJ)  <b>marchewka z groszkiem</b> 90g (marchewka, groszek, olej)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <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>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>marchewka duszona</b> 90g,  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>jajko sadzone</b> (JAJ),  <b>marchewka z groszkiem</b> 90g (marchewka, groszek, olej)  <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>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE),  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>połędwica drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>herbata</b> 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),  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2045kcal  B:75g  T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g  W:291g, w tym cukry: 42g  Błonnik:38g  Sól:5g</p>	<p>E: 2143 kcal  B:75g  T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g  W:298g, w tym cukry: 45g  Błonnik:24g  Sól: 4,8g</p>	<p>E: 1941kcal  B:70g  T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g  W:274g, w tym cukry: 30g  Błonnik: 43g  Sól: 5g</p>

