

21.01.2025r Wtorek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g, kawa zbożowa 200ml (GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g, kawa zbożowa 200ml (GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , sałata 10g, kawa zbożowa 200ml (GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) |
| OBIAD | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gołąbki z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), pulpety z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) buraczki duszone na wodzie 90g (buraki, olej) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gołąbki z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta paprykowa 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z twarogu z koperkiem 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta paprykowa 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, truskawki; MLE) | koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, truskawki; MLE) | koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, truskawki; MLE) |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2138 kcal B:91g T:71g kw. tł. nas: 22 W:284g, , w tym cukry:39g Błonnik: 33g Sól:4g | E: 2178kcal B:93g T:72g kw. tł. nas: 23 W:304g, , w tym cukry:41g Błonnik: 28g Sól:4g | E: 2064 kcal B:89g T:68g kw. tł. nas: 22 W:261g, , w tym cukry:34g Błonnik: 36g Sól:4g |

22.01.2025r Środa

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) dżem 50g, ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200 ml (GLU), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) jabłko 180g, | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) dżem 50g, ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) jabłko 180g, | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), ser biały 50g (MLE), pomidor 50g masło 13g (MLE) kawa zbożowa 200ml (GLU), płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), jabłko 180g, |
| OBIAD | Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) surówka z ogórka kwaszonego 80g (ogórek kwaszony, olej rzepakowy) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150 ml | Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) brokuły na parze 90g, ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150 ml | Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) surówka z ogórka kwaszonego 80g (ogórek kwaszony, olej rzepakowy) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150 ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta pieczarkowo-jajeczna (jajka, pieczarki olej, koperek, musztarda, GOR, JAJ) herbata 200ml ogórek kiszony 30g | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta jajeczna (jajka, olej, koperek, musztarda, GOR, JAJ) ogórek kiszony 30g herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g, masło 13g (MLE) pasta pieczarkowo-jajeczna (jajka, pieczarki olej, koperek, musztarda, GOR, JAJ) herbata 200ml ogórek kiszony 30g |
| POSIŁEK NOCNY | Pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka warzywna (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g), | Pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka warzywna (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g), | Pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka warzywna (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g), |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E:2197 kcal B:79g T:63g kw. tł. nas: 29g W:344g, w tym cukry: 40g Bł:42g Sól: 3,9g | E:2246 kcal B:81g T:61g kw. tł. nas: 28g W:353g, w tym cukry: 42g Bł:35g Sól: 3,9g | E:2110kcal B:74g T:64g kw. tł. nas: 29g W:289g, w tym cukry: 40g Bł:45g Sól: 3,9g |

23.01.2025r Czwartek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepak.) kawa zbożowa 200ml (GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) , sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) kawa zbożowa 200ml (GLU) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) , sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) kawa zbożowa 200ml (GLU) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) |
| OBIAD | Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) śmietana 30g (MLE), kompot 150ml | Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) jogurt grecki 30g (MLE), kompot 150ml | Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) śmietana 30g (MLE), kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pieczony pasztet drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany;, bułka; JAJ, GLU), sałatka (seler, jabłko – 100g) (SEL) herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka (seler, jabłko – 100g) (SEL) herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pieczony pasztet drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany;, bułka; JAJ, GLU), sałatka (seler, jabłko – 100g), (SEL) herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) pomidor 50g | Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) pomidor 50g | Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, pomidor () 50g |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2038 kcal B:83g T:72g kw. tł. nas: 29g W:273g, w tym cukry:44g Błonnik:37g Sól:4,9g | E: 2126 kcal B:85g T:70g kw. tł. nas: 29g W:294g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól:4,9g | E: 1945 kcal B:81g T:71g kw. tł. nas: 29g W:251g, w tym cukry:40g Błonnik:40g Sól:4,9g |

24.01.2025r Piątek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | <p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) jabłko 130g</p> | <p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g</p> |
| OBIAD | <p>Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> | <p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> | <p>Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> |
| KOLACJA | <p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml ogórek 50g</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z twarogu 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), pomidor 50g, herbata 200ml</p> | <p>Pieczywo razowe100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml ogórek 50g</p> |
| POSIŁEK NOCNY | <p>koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych 200g (jogurt naturalny, płatki owsiane, borówki; MLE)</p> | <p>koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych 200g (jogurt naturalny, płatki owsiane, borówki; MLE)</p> | <p>koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych 200g (jogurt naturalny, płatki owsiane, borówki; MLE)</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E:2062 kcal B:77g T:67g kw. tł. nas: 27g W:306g, w tym cukry:43g Błonnik:37g Sól 4,9g</p> | <p>E:2128 kcal B:79g T:64g kw. tł. nas: 25g W:330g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól 4,9g</p> | <p>E:1974kcal B:75g T:66g kw. tł. nas: 26g W:261g, w tym cukry:38g Błonnik:39g Sól 4,9g</p> |

25.01.2025r Sobota

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | <p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU)</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) , pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU)</p> | <p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU)</p> |
| OBIAD | <p>Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona (cebula, olej rzepakowy) 30g, marchewka gotowana z olejem 120g, kompot 150ml</p> | <p>Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), masło 10g, marchewka gotowana z olejem 120g, kompot 150ml</p> | <p>Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona (cebula, olej rzepakowy) 30g, marchewka gotowana z olejem 120g, kompot 150ml</p> |
| KOLACJA | <p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z kielbasy i boczku 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z selera i marchewki 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepakowy) herbata 200ml</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z kielbasy 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z selera i marchewki 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepakowy) herbata 200ml</p> | <p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z kielbasy i boczku 50g(GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z selera i marchewki 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepakowy) herbata 200ml</p> |
| POSIŁEK NOCNY | <p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p> | <p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p> | <p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2060 kcal B:64g T:79g, kw. tł. nas: 28g W:283g , w tym cukry:42g Błonnik: 37g Sól: 4,3g</p> | <p>E: 2195 kcal B:63g T:77g, kw. tł. nas: 26g W:306g , w tym cukry:43g Błonnik: 33g Sól: 4,3g</p> | <p>E1985 kcal B:61g T:77g, kw. tł. nas: 27g W:260g , w tym cukry:37g Błonnik: 39g Sól: 4,3g</p> |

26.01.2025r Niedziela

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g, ryż na mleku 250 ml, kawa zbożowa 200ml (GLU) | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 30g, ryż na mleku 250 ml, kawa zbożowa 200ml (GLU) | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g, ryż na mleku 250 ml, kawa zbożowa 200ml (GLU) |
| OBIAD | Rosół z makaronem 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kapusta biała duszona 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Rosół z makaronem 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) , ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Rosół z makaronem 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kapusta biała duszona 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR | Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR | Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 1997kcal B: 67g T:75g Kw. tł. nasy.: 34g W: 289g W tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól:4,3g | E: 2057kcal B: 69g T:73g Kw. tł. nasy.: 34g W: 300g W tym cukry: 22g Błonnik: 31g Sól:4,3g | E: 1888kcal B: 66g T:73g Kw. tł. nasy.: 33g W: 262g W tym cukry: 19g Błonnik: 39g Sól:4,3g |

27.01.2025r Poniedziałek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | <p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatką, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałatka z rukoli i pomidorów z olejem 50g, jablko 160g kawa zbożowa 200ml (GLU)</p> | <p>Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z sałaty i pomidorów z olejem 50g, jablko 160g kawa zbożowa 200ml (GLU)</p> | <p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatką, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałatka z rukoli i pomidorów z olejem 50g, jablko 160g, kawa zbożowa 200ml (GLU)</p> |
| OBIAD | <p>Zupa z fasolki szparagowej 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL) jajko sadzone (JAJ) marchewka z groszkiem 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> | <p>Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g, ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> | <p>Zupa z fasolki szparagowej 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL) jajko sadzone (JAJ), marchewka z groszkiem 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> |
| KOLACJA | <p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml</p> | <p>Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml</p> | <p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml</p> |
| POSIŁEK NOCNY | <p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p> | <p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p> | <p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2033kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:288g, 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: 1929kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:271g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g</p> |

28.01.2025r Wtorek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) (MLE) kielbasa szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) (MLE) kielbasa szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) |
| OBIAD | Zupa grochowa 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) gulasz z indyka 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), sur z kapusty kiszonej 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml | Zupa koperkowa 300ml (ziemniaki, koperek, włoszczyzna, śmietana, marchewka; MLE, SEL) gulasz z indyka 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), sur z marchewki 90g, (marchewka, jabłko) kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml | Zupa grochowa 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) gulasz z indyka 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), sur z kapusty kiszonej 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor () 30g, herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | Pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, | Pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, | Pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE +4 +3 +2 | E: 2146 kcal B:86g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:320g, w tym cukry: 24g Błonnik:45g Sól:4,7g | E: 2079kcal B:79g T:71g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:291g, w tym cukry: 25g Błonnik:36g Sól:4,4g | E: 2027kcal B:80g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:300g, w tym cukry: 13g Błonnik: 51g Sól: 4,7g |

29.01.2025r środa

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g, | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) jabłko 180g | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) gruszka 130g, |
| OBIAD | Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) makaron ze szpinakiem (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, kompot 150ml | Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) makaron ze szpinakiem (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, kompot 150ml | Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) makaron ze szpinakiem (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, kompot 150ml |
| KOLACJA | pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2096 kcal B:93g T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:278g, w tym cukry: 23g Błonnik:33g Sól:4,2g | E: 2043kcal B:86g T:57g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:243g, w tym cukry: 25g Błonnik:32g Sól:4,2g | E: 1995kcal B:87g T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:249g, w tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól: 4,2g |

30.01.2025r Czwartek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) twarożek na słodko 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU), płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), gruszka 130g | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) twarożek na słodko 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU), płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), jabłko 180g | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), twarożek z koperkiem 50g (MLE), masło 13g (MLE) kawa zbożowa 200ml (GLU), płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), gruszka 130g |
| OBIAD | Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) pulpety z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), buraczki duszone na wodzie 90g (buraki, olej) kompot 200 ml | Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) pulpety z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) buraczki duszone na wodzie 90g (buraki, olej) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 200 ml | Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) pulpety z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) buraczki duszone na wodzie 90g (buraki, olej) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 200 ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g | Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g | Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2214 kcal B:70g T:69g kw. tł. nas: 23g W:339g , w tym cukry: 49g Błonnik: 36g Sól: 4,6g | E: 2283 kcal B:72g T:73g kw. tł. nas: 23g W:351g , w tym cukry: 51g BŁ: 29g Sól: 4,6g | E: 2232 kcal B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g BŁ: 39g Sól: 4,6g |

31.01.2025r Piątek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), sałata 10g, ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko pieczone 180g | bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), sałata 10g, ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko pieczone 180g | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), sałata 10g, ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko pieczone 180g |
| OBIAŁ | Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) ryba w sosie porowym 90/80g (dorsz, por, olej rzepakowy) ryż 180g kompot 150ml | Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) ryba w sosie porowym 90/80g (dorsz, por, olej rzepakowy) ryż 180g kompot 150ml | Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) ryba w sosie porowym 90/80g (dorsz, por, olej rzepakowy) ryż 180g kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) herbata 200ml | bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) herbata 200ml | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) herbata 200ml |
| POSILEK NOCNY | Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g, | bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g, | Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g, |
| 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 |