

## 11.04.2024r Czwartek

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

	<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>mandarynki</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>mandarynki</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>mandarynki</b> 130g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,  <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż na sypko</b> 180g  <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>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż na sypko</b> 180g  <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>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż 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 twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, 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>

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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>połudwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jabłko</b> 160g  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>połudwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jabłko</b> 160g  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>połudwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jabłko</b> 160g,  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p><b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),  <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)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),  <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>marchewka duszona</b> 90g (marchewka, mąka pszenna, olej, GLU)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),  <b>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)  <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 tuńczyka</b> 50g (tuńczyk, ser biały, MLE),  herbata 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (tuńczyk, ser biały, MLE),  herbata 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (tuńczyk, ser biały, MLE),  herbata 200ml</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: 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>

## 14.04.2024r Niedziela

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>sałata</b> 15g  papryka 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>mandarynki</b> 130g,</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>sałata</b> 15g  pomidor 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>mandarynki</b> 130g,</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>sałata</b> 15g  papryka 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>mandarynki</b> 130g,</p>
OBIAD	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>kurczak pieczony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)  <b>kap biała duszona</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>kurczak duszony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)  <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>kurczak pieczony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)  <b>kap biała duszona</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>ogórek kiszony</b> 100g  herbata 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sałata</b>  herbata 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>ogórek kiszony</b> 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: 2131kcal  B:110g  T:59g, w tym kw. tł. nas.: 30g  W:296g, w tym cukry: 31g  Błonnik: 33g  Sól:5,3g</p>	<p>E: 2245kcal  B:111g  T:66g, w tym kw. tł. nas.: 32g  W:301g, w tym cukry: 33g  Błonnik: 25g  Sól:5,0g</p>	<p>E: 2062kcal  B:103g  T:61g, w tym kw. tł. nas.: 30g  W:285g, w tym cukry: 25g  Błonnik: 41g  Sól:5,3g</p>

## 15.04.2024r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g,  <b>pomidor</b> 50g,  <b>jabłko</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, GLU)  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g,  <b>pomidor</b> 50g,  <b>jabłko</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, GLU)  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g,  <b>pomidor</b> 50g,  <b>jabłko</b> 180g  <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAŁ	<p><b>Barszcz ukraiński</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>leczo z fasolką szparagową</b> 120g (cebula, cukinia, fasolka szparagowa mrożona, olej rzepakowy, kurczak, papryka czerwona, pomidor),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>leczo</b> 120g (cebula, cukinia, olej rzepakowy, kurczak, pomidor),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, 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>leczo z fasolką szparagową</b> 120g (cebula, cukinia, fasolka szparagowa mrożona, olej rzepakowy, kurczak, papryka czerwona, pomidor),  <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 parówkowa</b> 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU)  <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 parówkowa</b> 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU)  <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 parówkowa</b> 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU)  <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>pasta rybna</b> 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>pasta rybna</b> 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>pasta rybna</b> 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</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>

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

17.04.2024r Środa

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

## 18.04.2024r Czwartek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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 brokułowa</b> 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>kurczak po tokańsku</b> 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone 90g, <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa brokułowa</b> 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>kurczak po tokańsku</b> 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone 90g, <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa brokułowa</b> 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>kurczak po tokańsku</b> 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone 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>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek kiszony</b> 30g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>sałata</b> 10g (S02)	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek kiszony</b> 30g
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2086kcal B:110g T:77g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:246g, w tym cukry: 36g Błonnik: 31g Sól:3,9g	E: 2192kcal B:112g T:84g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:257g, w tym cukry: 38g Błonnik:27g Sól:3,9g	E: 2000kcal B:107g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:229g, w tym cukry:26g Błonnik: 33g Sól:3,9g



19.04.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ser żółty</b> 40g, sałata 10g, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>mandarynki</b> 130g	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ser żółty</b> 40g, sałata 10g, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>mandarynki</b> 130g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ser żółty</b> 40g, sałata 10g, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>mandarynki</b> 130g
OBIAD	<b>Zupa ogórkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) <b>ryba w sosie porowym</b> 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, <b>masło</b> , kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) <b>ryba w sosie porowym</b> 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa ogórkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) <b>ryba w sosie porowym</b> 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<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	<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
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>sałatka z pomidora i rukoli</b> 20g,	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>sałatka z pomidora i rukoli</b> 20g,	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>sałatka z pomidora i rukoli</b> 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

## 20.04.2024r Sobota

	<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>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), <b>dżem</b> 50g <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>banan</b> 120g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), <b>dżem</b> 50g <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>banan</b> 120g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem</b> 50g (ser twarogowy, koperek, pomidor, śmietana; MLE), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>jabłko</b> 180g
OBIAD	<b>Zupa pieczarkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) <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> 120g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa grysikowa</b> 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), <b>masło</b> 13g <b>marchewka gotowana z olejem</b> 120g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pieczarkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) <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> 120g, <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 rybna</b> 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) <b>sałata</b> 10g <b>pomidor</b> 30g <b>herbata</b> 200ml	<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>sałata</b> 10g pomidor 30g <b>herbata</b> 200ml	<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>sałata</b> 10g pomidor 30g <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2114 kcal B:68g T:81g, kw. tł. nas: 29g W:288g , w tym cukry:42g Błonnik: 35g Sól: 4,3g	E: 2249 kcal B:67g T:97g, kw. tł. nas: 26g W:311g , w tym cukry:43g Błonnik: 32g Sól: 4,3g	E:2039 kcal B:65g T:79g, kw. tł. nas: 27g W:265g , w tym cukry:37g Błonnik: 38g Sól: 4,3g