

PLAN DIETY

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI
POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko pieczone 1 szt	Banan 1szt	Jabłko pieczone 1 szt	Banan 1szt	Galaretko owocowa 200g	Banan 1szt	Jabłko pieczone 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL,GOR) Marchew gotowana w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU,SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Marchewka z groszkiem gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Galaretko owocowa 200g	Kisiel truskawkowy z/c 200ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 2386 = 10010 kJ Kcal z tłuszczu 16,91 % Kcal z białka 19,93 % Kcal z węglowodanów 66,67 %	Energia: Kcal 2408 = 10112 kJ Kcal z tłuszczu 14,15 % Kcal z białka 16,64 % Kcal z węglowodanów 71,02 %	Energia: Kcal 2394 = 10014 kJ Kcal z tłuszczu 16,24 % Kcal z białka 22,79 % Kcal z węglowodanów 63,64 %	Energia: Kcal 2387 = 10020 kJ Kcal z tłuszczu 23,50 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 61,59 %	Energia: Kcal 2395 = 10006 kJ Kcal z tłuszczu 18,45 % Kcal z białka 23,37 % Kcal z węglowodanów 59,84 %	Energia: Kcal 2393 = 10065 kJ Kcal z tłuszczu 16,30 % Kcal z białka 20,87 % Kcal z węglowodanów 65,29 %	Energia: Kcal 2405 = 10040 kJ Kcal z tłuszczu 12,67 % Kcal z białka 16,69 % Kcal z węglowodanów 71,47 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 397,71 g Błonnik: 47,80 g Skrobia: 117,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 427,57 g Błonnik: 35,65 g Skrobia: 86,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 380,88 g Błonnik: 46,33 g Skrobia: 86,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 367,53 g Błonnik: 36,37 g Skrobia: 106,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,31 g Błonnik: 39,96 g Skrobia: 135,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 390,62 g Błonnik: 36,87 g Skrobia: 142,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 429,74 g Błonnik: 37,08 g Skrobia: 100,76 g
Białko: Białko ogółem: 118,87 g Białko roślinne: 25,58 g Białko zwierzęce: 63,64 g	Białko: Białko ogółem: 100,20 g Białko roślinne: 26,35 g Białko zwierzęce: 54,94 g	Białko: Białko ogółem: 136,37 g Białko roślinne: 25,85 g Białko zwierzęce: 92,96 g	Białko: Białko ogółem: 95,50 g Białko roślinne: 25,93 g Białko zwierzęce: 28,66 g	Białko: Białko ogółem: 139,92 g Białko roślinne: 21,01 g Białko zwierzęce: 45,67 g	Białko: Białko ogółem: 124,88 g Białko roślinne: 29,17 g Białko zwierzęce: 77,21 g	Białko: Białko ogółem: 100,37 g Białko roślinne: 18,36 g Białko zwierzęce: 55,55 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 44,84 g Cholesterol: 186,81 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,87 g Cholesterol: 217,81 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,21 g Cholesterol: 223,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,34 g Cholesterol: 177,02 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,11 g Cholesterol: 197,16 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,33 g Cholesterol: 257,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,87 g Cholesterol: 206,79 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą kukus 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Jabłko pieczone 1 szt	Banan 1szt	Jabłko pieczone 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 100g (SEL) Cukinia gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (SEL,GOR) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 100 g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL,GOR) Makaron 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL,GOR) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Herbatniki 16g/ 1szt	Wafle ryżowe 20g	Galaretka owocowa 200g	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szyńka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szyńka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szyńka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szyńka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szyńka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szyńka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szyńka wieprzowa 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szyńka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szyńka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szyńka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szyńka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szyńka wieprzowa 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2391 = 10064 kJ Kcal z tłuszczu 13,73 % Kcal z białka 17,09 % Kcal z węglowodanów 71,32 %	Energia: Kcal 2380 = 9962 kJ Kcal z tłuszczu 12,89 % Kcal z białka 19,38 % Kcal z węglowodanów 69,16 %	Energia: Kcal 2402 = 10074 kJ Kcal z tłuszczu 15,80 % Kcal z białka 20,04 % Kcal z węglowodanów 66,31 %	Energia: Kcal 2391 = 10000 kJ Kcal z tłuszczu 15,37 % Kcal z białka 18,92 % Kcal z węglowodanów 68,15 %	Energia: Kcal 2395 = 10020 kJ Kcal z tłuszczu 11,23 % Kcal z białka 19,05 % Kcal z węglowodanów 71,09 %	Energia: Kcal 2397 = 10074 kJ Kcal z tłuszczu 12,57 % Kcal z białka 18,14 % Kcal z węglowodanów 71,74 %	Energia: Kcal 2401 = 10083 kJ Kcal z tłuszczu 23,71 % Kcal z białka 18,40 % Kcal z węglowodanów 59,49 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 426,30 g Błonnik: 35,76 g Skrobia: 160,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 411,49 g Błonnik: 33,10 g Skrobia: 111,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 398,21 g Błonnik: 36,72 g Skrobia: 131,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 407,39 g Błonnik: 49,62 g Skrobia: 37,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 425,64 g Błonnik: 43,61 g Skrobia: 77,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 429,93 g Błonnik: 40,59 g Skrobia: 151,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,06 g Błonnik: 31,06 g Skrobia: 92,56 g
Białko: Białko ogółem: 102,14 g Białko roślinne: 33,81 g Białko zwierzęce: 34,59 g	Białko: Białko ogółem: 115,30 g Białko roślinne: 14,67 g Białko zwierzęce: 64,62 g	Białko: Białko ogółem: 120,32 g Białko roślinne: 27,54 g Białko zwierzęce: 57,63 g	Białko: Białko ogółem: 113,09 g Białko roślinne: 17,51 g Białko zwierzęce: 40,55 g	Białko: Białko ogółem: 114,06 g Białko roślinne: 20,88 g Białko zwierzęce: 52,98 g	Białko: Białko ogółem: 108,72 g Białko roślinne: 33,50 g Białko zwierzęce: 57,76 g	Białko: Białko ogółem: 110,44 g Białko roślinne: 19,97 g Białko zwierzęce: 49,12 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,47 g Cholesterol: 164,27 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,09 g Cholesterol: 247,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,16 g Cholesterol: 165,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,83 g Cholesterol: 198,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,88 g Cholesterol: 189,49 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,48 g Cholesterol: 167,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,24 g Cholesterol: 278,83 mg

PLAN DIETY

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab wieprzowy gotowany 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko pieczone 1 szt	Banan 1szt	Jabłko pieczone 1 szt	Banan 1szt	Galaretko owocowa 200g	Banan 1szt	Jabłko pieczone 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 300ml b/ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna b/ml 200g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 150g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml b/ml (GLU,SEL) Makaron farfalle z sosem bolognese i mięsem wieprzowym gotowanym 250g (GLU,SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Marchewka z groszkiem gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Galaretko owocowa 200g	Kisiel truskawkowy z/c 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka gotowany 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Schab pieczony w folii 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Filet z indyka pieczony w folii 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Schab wieprzowy gotowany 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Schab wieprzowy gotowany 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada z dorsza gotowana 40g (GLU,JAJ,RYB)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada gotowana z indyka 40g (GLU,JAJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Schab pieczony w folii 40g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 2201 = 9268 kJ Kcal z tłuszczu 10,17 % Kcal z białka 22,69 % Kcal z węglowodanów 71,07 %	Energia: Kcal 2189 = 9226 kJ Kcal z tłuszczu 11,34 % Kcal z białka 19,88 % Kcal z węglowodanów 70,83 %	Energia: Kcal 2168 = 9127 kJ Kcal z tłuszczu 11,08 % Kcal z białka 22,06 % Kcal z węglowodanów 70,17 %	Energia: Kcal 2203 = 9288 kJ Kcal z tłuszczu 17,04 % Kcal z białka 16,18 % Kcal z węglowodanów 68,25 %	Energia: Kcal 2212 = 9267 kJ Kcal z tłuszczu 14,41 % Kcal z białka 22,58 % Kcal z węglowodanów 64,96 %	Energia: Kcal 2189 = 9238 kJ Kcal z tłuszczu 13,76 % Kcal z białka 22,02 % Kcal z węglowodanów 66,89 %	Energia: Kcal 2226 = 9347 kJ Kcal z tłuszczu 6,78 % Kcal z białka 21,31 % Kcal z węglowodanów 73,11 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 391,09 g Błonnik: 45,29 g Skrobia: 184,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 387,61 g Błonnik: 34,05 g Skrobia: 181,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 380,31 g Błonnik: 45,78 g Skrobia: 166,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 375,91 g Błonnik: 32,09 g Skrobia: 139,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 359,25 g Błonnik: 36,33 g Skrobia: 199,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 366,04 g Błonnik: 32,43 g Skrobia: 202,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 406,83 g Błonnik: 43,55 g Skrobia: 184,70 g
Białko: Białko ogółem: 124,86 g Białko roślinne: 32,62 g Białko zwierzęce: 86,71 g	Białko: Białko ogółem: 108,81 g Białko roślinne: 37,23 g Białko zwierzęce: 36,66 g	Białko: Białko ogółem: 119,55 g Białko roślinne: 33,39 g Białko zwierzęce: 57,55 g	Białko: Białko ogółem: 89,12 g Białko roślinne: 24,71 g Białko zwierzęce: 0,14 g	Białko: Białko ogółem: 124,87 g Białko roślinne: 31,82 g Białko zwierzęce: 46,62 g	Białko: Białko ogółem: 120,51 g Białko roślinne: 35,73 g Białko zwierzęce: 74,15 g	Białko: Białko ogółem: 118,60 g Białko roślinne: 26,18 g Białko zwierzęce: 68,84 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,86 g Cholesterol: 168,26 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,57 g Cholesterol: 218,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,68 g Cholesterol: 174,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 41,71 g Cholesterol: 157,59 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,41 g Cholesterol: 280,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,47 g Cholesterol: 293,79 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,76 g Cholesterol: 196,58 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Jabłko pieczone 1 szt	Banan 1szt	Jabłko pieczone 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 150g (SEL) Cukinia gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 300ml b/ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne z dorsza gotowane 90g (RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Makaron bezjajeczny gotowany 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Herbatniki 16g/ 1szt	Wafle ryżowe 20g	Galaretka owocowa 200g	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Schab wieprzowy gotowany 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLÉ) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 40g (GLU,JAJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Filet z indyka gotowany 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada gotowana z indyka 40g (GLU,JAJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada z kurczaka gotowana 40g (GLU,JAJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Rolada z dorsza gotowana 40g (GLU,JAJ,RYB)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Schab pieczony w folii 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLÉ) Filet z indyka pieczony w folii 40g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2197 = 9284 kJ Kcal z tłuszczu 9,78 % Kcal z białka 20,39 % Kcal z węglowodanów 72,33 %	Energia: Kcal 2184 = 9161 kJ Kcal z tłuszczu 11,84 % Kcal z białka 23,71 % Kcal z węglowodanów 66,29 %	Energia: Kcal 2175 = 9147 kJ Kcal z tłuszczu 10,75 % Kcal z białka 20,11 % Kcal z węglowodanów 71,39 %	Energia: Kcal 2222 = 9346 kJ Kcal z tłuszczu 9,83 % Kcal z białka 20,33 % Kcal z węglowodanów 73,39 %	Energia: Kcal 2192 = 9231 kJ Kcal z tłuszczu 5,00 % Kcal z białka 20,56 % Kcal z węglowodanów 76,39 %	Energia: Kcal 2182 = 9224 kJ Kcal z tłuszczu 7,68 % Kcal z białka 23,13 % Kcal z węglowodanów 72,22 %	Energia: Kcal 2185 = 9230 kJ Kcal z tłuszczu 10,26 % Kcal z białka 20,11 % Kcal z węglowodanów 71,04 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 397,26 g Błonnik: 33,53 g Skrobia: 213,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 361,93 g Błonnik: 32,96 g Skrobia: 178,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,16 g Błonnik: 32,26 g Skrobia: 209,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 407,69 g Błonnik: 48,91 g Skrobia: 168,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 418,61 g Błonnik: 50,79 g Skrobia: 176,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 393,98 g Błonnik: 38,88 g Skrobia: 200,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,08 g Błonnik: 34,94 g Skrobia: 202,29 g
Białko: Białko ogółem: 111,99 g Białko roślinne: 38,30 g Białko zwierzęce: 60,26 g	Białko: Białko ogółem: 129,44 g Białko roślinne: 22,84 g Białko zwierzęce: 63,93 g	Białko: Białko ogółem: 109,33 g Białko roślinne: 36,59 g Białko zwierzęce: 40,96 g	Białko: Białko ogółem: 112,95 g Białko roślinne: 33,69 g Białko zwierzęce: 36,40 g	Białko: Białko ogółem: 112,69 g Białko roślinne: 29,89 g Białko zwierzęce: 59,98 g	Białko: Białko ogółem: 126,17 g Białko roślinne: 37,69 g Białko zwierzęce: 82,05 g	Białko: Białko ogółem: 109,84 g Białko roślinne: 30,74 g Białko zwierzęce: 36,15 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,87 g Cholesterol: 209,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,72 g Cholesterol: 327,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,97 g Cholesterol: 147,21 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,28 g Cholesterol: 186,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 12,17 g Cholesterol: 244,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 18,62 g Cholesterol: 195,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,90 g Cholesterol: 227,08 mg

PLAN DIETY

DIETA ŁATWOSTRAWNA MSWIA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Parówki z szynki 100g (GLU,MLE,SEL,GOR) Jajko na twardo 1 szt. Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt.	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL,GOR) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Pierogi z serem 300g (MLE,GLU,SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) Sałatka lekkostrawna z ryżem 150g (SEL)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 150g (GLU) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kurczak w galarecie 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Maślanka niskotłuszczowa 200g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 2369 = 9915 kJ Kcal z tłuszczu 20,16 % Kcal z białka 22,28 % Kcal z węglowodanów 60,99 %	Energia: Kcal 2371 = 9898 kJ Kcal z tłuszczu 23,69 % Kcal z białka 19,97 % Kcal z węglowodanów 58,12 %	Energia: Kcal 2398 = 10030 kJ Kcal z tłuszczu 25,10 % Kcal z białka 22,18 % Kcal z węglowodanów 55,30 %	Energia: Kcal 2393 = 9964 kJ Kcal z tłuszczu 30,78 % Kcal z białka 17,06 % Kcal z węglowodanów 52,78 %	Energia: Kcal 2397 = 10014 kJ Kcal z tłuszczu 18,20 % Kcal z białka 22,47 % Kcal z węglowodanów 61,64 %	Energia: Kcal 2370 = 9964 kJ Kcal z tłuszczu 20,67 % Kcal z białka 19,72 % Kcal z węglowodanów 61,67 %	Energia: Kcal 2402 = 10053 kJ Kcal z tłuszczu 16,34 % Kcal z białka 14,43 % Kcal z węglowodanów 70,04 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 361,23 g Błonnik: 47,45 g Skrobia: 110,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,51 g Błonnik: 35,70 g Skrobia: 88,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,51 g Błonnik: 42,45 g Skrobia: 56,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,77 g Błonnik: 35,90 g Skrobia: 70,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 369,36 g Błonnik: 47,97 g Skrobia: 149,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,42 g Błonnik: 32,24 g Skrobia: 116,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 420,62 g Błonnik: 25,30 g Skrobia: 61,99 g
Białko: Białko ogółem: 131,96 g Białko roślinne: 19,64 g Białko zwierzęce: 66,16 g	Białko: Białko ogółem: 118,35 g Białko roślinne: 22,81 g Białko zwierzęce: 67,10 g	Białko: Białko ogółem: 132,99 g Białko roślinne: 20,11 g Białko zwierzęce: 82,13 g	Białko: Białko ogółem: 102,04 g Białko roślinne: 16,94 g Białko zwierzęce: 36,91 g	Białko: Białko ogółem: 134,66 g Białko roślinne: 21,85 g Białko zwierzęce: 34,16 g	Białko: Białko ogółem: 116,83 g Białko roślinne: 19,05 g Białko zwierzęce: 70,26 g	Białko: Białko ogółem: 86,65 g Białko roślinne: 9,28 g Białko zwierzęce: 36,02 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,06 g Cholesterol: 191,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,42 g Cholesterol: 279,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,87 g Cholesterol: 299,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,85 g Cholesterol: 196,52 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,46 g Cholesterol: 191,12 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,44 g Cholesterol: 279,92 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,60 g Cholesterol: 264,06 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta jajeczna 70g (JAJ,MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą kukus 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Pieczone medaliony z piersi z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym 100 g (SEL,GOR) Kalafor gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Szyneł mielony pieczony z indyka w sosie własnym 100g (GLU,SEL,JAJ) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa neapolitańska lekkostrawna 300ML (SEL,GOR,GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (SEL,GOR) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB,GLU) Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Mix sałat z rukolą lekkostrawna 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL,GOR) Makaron 180g (GLU) Pieczone bitki wieprzowe w sosie własnym 100g (SEL,GOR,GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL,GOR) Pierogi z truskawkami 300g (GLU) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szyńka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szyńka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szyńka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szyńka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szyńka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szyńka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szyńka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szyńka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szyńka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2363 = 9942 kJ Kcal z tłuszczu 18,31 % Kcal z białka 19,38 % Kcal z węglowodanów 64,33 %	Energia: Kcal 2405 = 10084 kJ Kcal z tłuszczu 18,85 % Kcal z białka 19,31 % Kcal z węglowodanów 64,61 %	Energia: Kcal 2391 = 10026 kJ Kcal z tłuszczu 19,54 % Kcal z białka 23,41 % Kcal z węglowodanów 59,95 %	Energia: Kcal 2368 = 9899 kJ Kcal z tłuszczu 19,36 % Kcal z białka 19,67 % Kcal z węglowodanów 63,74 %	Energia: Kcal 2378 = 9972 kJ Kcal z tłuszczu 18,68 % Kcal z białka 19,13 % Kcal z węglowodanów 63,49 %	Energia: Kcal 2366 = 9912 kJ Kcal z tłuszczu 24,23 % Kcal z białka 17,66 % Kcal z węglowodanów 60,10 %	Energia: Kcal 2367 = 9935 kJ Kcal z tłuszczu 23,63 % Kcal z białka 15,21 % Kcal z węglowodanów 62,64 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 380,05 g Błonnik: 32,41 g Skrobia: 137,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,44 g Błonnik: 46,61 g Skrobia: 76,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,35 g Błonnik: 50,19 g Skrobia: 57,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 377,35 g Błonnik: 46,96 g Skrobia: 24,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 377,46 g Błonnik: 32,80 g Skrobia: 45,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,52 g Błonnik: 34,24 g Skrobia: 105,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 370,70 g Błonnik: 24,98 g Skrobia: 37,17 g
Białko: Białko ogółem: 114,51 g Białko roślinne: 29,12 g Białko zwierzęce: 41,92 g	Białko: Białko ogółem: 116,08 g Białko roślinne: 25,43 g Białko zwierzęce: 67,77 g	Białko: Białko ogółem: 139,91 g Białko roślinne: 23,38 g Białko zwierzęce: 69,08 g	Białko: Białko ogółem: 116,44 g Białko roślinne: 9,78 g Białko zwierzęce: 27,35 g	Białko: Białko ogółem: 113,71 g Białko roślinne: 10,92 g Białko zwierzęce: 58,58 g	Białko: Białko ogółem: 104,45 g Białko roślinne: 20,14 g Białko zwierzęce: 61,03 g	Białko: Białko ogółem: 90,00 g Białko roślinne: 11,16 g Białko zwierzęce: 40,64 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,07 g Cholesterol: 196,31 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,38 g Cholesterol: 442,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,91 g Cholesterol: 187,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,95 g Cholesterol: 239,26 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,35 g Cholesterol: 336,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,69 g Cholesterol: 192,27 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,14 g Cholesterol: 188,25 mg

PLAN DIETY

DIETA BEZGLUTENOWA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Pasta twarogów z koperkiem 100 g (MLE) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Sałatka brokułowa z makaronem bzgl 100g Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 100g (SEL) Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL)	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kurczak w galarecie 50g (SEL) Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta rybna 50g (RYB,SEL) Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 70 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 100g (SEL) Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron bzgl na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt.	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem bzgl 300ml (SEL) Kasza jaglana bzgl 180g Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym bzgl 100g (SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna bzgl 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety bzgl mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny bzgl 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym bzgl 100g (SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym bzgl 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna bezgl 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem bzgl 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Zupa rosół z makaronem bezgl 300ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k bezgl 150g (SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna bzgl 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g Papryka czerwona 70g Pasta z czerwonej soczewicy 70g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Biały twaróg 50g (MLE) Dżem 25g 1 szt. Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt.	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka bezgl 20g (SEL) Papryka czerwona 10g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Ogórek 10g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Ogórek 10g	Chleb bezglutenowy 30g Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Ogórek 10g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Ogórek 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL)

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
<p>Energia: Kcal 2160 = 9069 kJ Kcal z tłuszczu 27,14 % Kcal z białka 17,88 % Kcal z węglowodanów 62,07 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,19 g Błonnik: 35,56 g Skrobia: 45,67 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 96,56 g Białko roślinne: 16,49 g Białko zwierzęce: 64,59 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,13 g Cholesterol: 207,58 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2181 = 9125 kJ Kcal z tłuszczu 27,78 % Kcal z białka 15,03 % Kcal z węglowodanów 59,00 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,69 g Błonnik: 28,93 g Skrobia: 74,95 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 81,96 g Białko roślinne: 19,05 g Białko zwierzęce: 52,92 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,32 g Cholesterol: 399,34 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2216 = 9238 kJ Kcal z tłuszczu 36,24 % Kcal z białka 13,52 % Kcal z węglowodanów 52,21 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,27 g Błonnik: 33,23 g Skrobia: 47,75 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 74,88 g Białko roślinne: 20,16 g Białko zwierzęce: 44,41 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,22 g Cholesterol: 196,14 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2188 = 9125 kJ Kcal z tłuszczu 33,45 % Kcal z białka 15,07 % Kcal z węglowodanów 53,12 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,59 g Błonnik: 36,71 g Skrobia: 17,96 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 82,45 g Białko roślinne: 10,90 g Białko zwierzęce: 36,37 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,32 g Cholesterol: 235,24 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2224 = 9306 kJ Kcal z tłuszczu 27,84 % Kcal z białka 17,46 % Kcal z węglowodanów 56,60 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,72 g Błonnik: 33,90 g Skrobia: 121,74 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 97,06 g Białko roślinne: 27,11 g Białko zwierzęce: 31,55 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,79 g Cholesterol: 207,16 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2160 = 9078 kJ Kcal z tłuszczu 27,65 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 57,48 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,38 g Błonnik: 32,45 g Skrobia: 67,22 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 94,19 g Białko roślinne: 18,91 g Białko zwierzęce: 61,99 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,36 g Cholesterol: 275,36 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2199 = 9212 kJ Kcal z tłuszczu 18,01 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 66,78 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 367,15 g Błonnik: 39,61 g Skrobia: 78,30 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 90,82 g Białko roślinne: 12,29 g Białko zwierzęce: 54,28 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 44,00 g Cholesterol: 286,78 mg</p>

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Sałatka z ciecierzycy i awokado 100g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 100g (SEL) Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Twarożek na słodko z cynamonem 50g (MLE) Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron bzgl na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Sałatka z kalafiora i pomidorów 100g (MLE, SEL) Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 100g (RYB,MLE) Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem 100g (SEL,MLE) Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Ogórek 10g Pasta paprykowa z serem 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem bzgl lekkostrawna 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka bzgl 150g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna bzgl 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 100g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa neapolitańska bzgl 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym bzgl 100g (SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana bzgl 300ml (SEL) Kasza jaglana bzgl 180g Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym bzgl 100g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny bzgl 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym bzgl 100g (SEL,RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna bzgl 300ml (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka bzgl 150g (SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem bzgl 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k bzgl.150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Galaretka owocowa 200g	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 70 g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Ogórek 10g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Rzodkiewka 10g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Rzodkiewka 10g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2231 = 9375 kJ Kcal z tłuszczu 24,26 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 61,41 %	Energia: Kcal 2208 = 9247 kJ Kcal z tłuszczu 20,58 % Kcal z białka 18,34 % Kcal z węglowodanów 63,96 %	Energia: Kcal 2192 = 9192 kJ Kcal z tłuszczu 19,22 % Kcal z białka 20,13 % Kcal z węglowodanów 64,21 %	Energia: Kcal 2205 = 9255 kJ Kcal z tłuszczu 22,49 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 64,16 %	Energia: Kcal 2188 = 9220 kJ Kcal z tłuszczu 16,42 % Kcal z białka 19,01 % Kcal z węglowodanów 66,66 %	Energia: Kcal 2214 = 9320 kJ Kcal z tłuszczu 18,52 % Kcal z białka 17,35 % Kcal z węglowodanów 66,84 %	Energia: Kcal 2208 = 9280 kJ Kcal z tłuszczu 28,28 % Kcal z białka 13,46 % Kcal z węglowodanów 60,11 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,50 g Błonnik: 29,18 g Skrobia: 84,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 353,05 g Błonnik: 44,90 g Skrobia: 65,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 351,88 g Błonnik: 45,13 g Skrobia: 34,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 353,68 g Błonnik: 38,21 g Skrobia: 55,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,65 g Błonnik: 40,16 g Skrobia: 71,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 369,97 g Błonnik: 36,00 g Skrobia: 70,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,82 g Błonnik: 30,83 g Skrobia: 64,66 g
Białko: Białko ogółem: 90,57 g Białko roślinne: 26,20 g Białko zwierzęce: 52,60 g	Białko: Białko ogółem: 101,23 g Białko roślinne: 28,55 g Białko zwierzęce: 57,67 g	Białko: Białko ogółem: 110,31 g Białko roślinne: 25,53 g Białko zwierzęce: 71,76 g	Białko: Białko ogółem: 89,52 g Białko roślinne: 28,32 g Białko zwierzęce: 30,56 g	Białko: Białko ogółem: 103,98 g Białko roślinne: 19,37 g Białko zwierzęce: 67,40 g	Białko: Białko ogółem: 96,01 g Białko roślinne: 26,43 g Białko zwierzęce: 58,97 g	Białko: Białko ogółem: 74,32 g Białko roślinne: 15,84 g Białko zwierzęce: 44,10 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,15 g Cholesterol: 196,92 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,49 g Cholesterol: 241,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,82 g Cholesterol: 207,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,10 g Cholesterol: 353,78 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,91 g Cholesterol: 224,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 45,57 g Cholesterol: 256,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,37 g Cholesterol: 222,16 mg

PLAN DIETY

DIETA BEZLAKTOZOWA WEGETARIAŃSKA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 ły. 10g Sałata 10g SER ŻÓŁTY WEGAŃSKI 50g (SOJ,SEL) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 ły. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Tofu wędzone 50g (SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 100g (GLU) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 ły. 10g Sałata 10g Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Hummus 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 ły. 10g Ogórek 70g Kolorowa sałatka z tofu i warzywami 100g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 ły. 10g Sałata 10g Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 ły. 10g Sałata 10g Fit sałatka gyros wegetariańska 100g (SEL,GOR, SOJ) Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 ły. 10g Sałata 10g Papryka czerwona 70g Jajko na twardo 1 szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz warzywny z ciecierzycą 230g (GLU,SEL,SOJ) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna b/ml 200g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Kotlety sojowe smażone 100g (SOJ,SEL,GLU) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Sznycel roślinny pieczony 110g (GLU,GOR,SEL,SEZ) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml b/ml (SEL) Makaron pełnozianisty 180g (GLU) Kotlet jajeczny pieczony 100g (JAJ) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Wegańskie risotto z cukinią i tofu 300g (SOJ,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpeciki wegetariańskie pieczone w sosie marchewkowym 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Pomarańcza 1/2 szt.	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Ogórek 70g Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU,SEL,GOR,ORZ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Papryka czerwona 70g Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Papryka czerwona 70g Sałata 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Wegański pasztet z pomidorami pieczony 50g (GLU,SEZ,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU,SEL,GOR,ORZ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g Pasztet z ciecierzycy z żurawiną 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt.	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Papryka czerwona 10g Pasta z czerwonej soczewicy 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g Pasta z ciecierzycą i czarnuszką 20g (SOJ,SEL,GOR,RYB,GLU)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g Tofu wędzone 20g (SOJ)

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 2208 = 9256 kJ Kcal z tłuszczu 20,45 % Kcal z białka 10,38 % Kcal z węglowodanów 72,60 %	Energia: Kcal 2207 = 28701 kJ Kcal z tłuszczu 19,42 % Kcal z białka 20,40 % Kcal z węglowodanów 61,30 %	Energia: Kcal 2210 = 9212 kJ Kcal z tłuszczu 33,45 % Kcal z białka 12,88 % Kcal z węglowodanów 55,19 %	Energia: Kcal 2206 = 9178 kJ Kcal z tłuszczu 31,11 % Kcal z białka 11,60 % Kcal z węglowodanów 57,95 %	Energia: Kcal 2205 = 9199 kJ Kcal z tłuszczu 33,69 % Kcal z białka 20,35 % Kcal z węglowodanów 46,60 %	Energia: Kcal 2200 = 9213 kJ Kcal z tłuszczu 31,70 % Kcal z białka 13,07 % Kcal z węglowodanów 56,59 %	Energia: Kcal 2192 = 21725 kJ Kcal z tłuszczu 26,69 % Kcal z białka 13,50 % Kcal z węglowodanów 60,19 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 400,76 g Błonnik: 52,11 g Skrobia: 84,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 338,24 g Błonnik: 25,15 g Skrobia: 63,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,95 g Błonnik: 33,84 g Skrobia: 42,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,58 g Błonnik: 36,90 g Skrobia: 36,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,90 g Błonnik: 30,12 g Skrobia: 89,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,24 g Błonnik: 33,76 g Skrobia: 66,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,85 g Błonnik: 41,80 g Skrobia: 70,33 g
Białko: Białko ogółem: 57,29 g Białko roślinne: 21,66 g Białko zwierzęce: 0,04 g	Białko: Białko ogółem: 112,55 g Białko roślinne: 85,12 g Białko zwierzęce: 3,66 g	Białko: Białko ogółem: 71,14 g Białko roślinne: 13,94 g Białko zwierzęce: 0,07 g	Białko: Białko ogółem: 63,99 g Białko roślinne: 10,46 g Białko zwierzęce: 9,81 g	Białko: Białko ogółem: 112,16 g Białko roślinne: 18,06 g Białko zwierzęce: 11,21 g	Białko: Białko ogółem: 71,91 g Białko roślinne: 9,45 g Białko zwierzęce: 0,05 g	Białko: Białko ogółem: 73,99 g Białko roślinne: 9,41 g Białko zwierzęce: 6,28 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,18 g Cholesterol: 16,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,63 g Cholesterol: 104,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,13 g Cholesterol: 0,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,26 g Cholesterol: 281,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,54 g Cholesterol: 140,26 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,49 g Cholesterol: 14,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,01 g Cholesterol: 180,17 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU,SEL,GOR,ORZ) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Tofu wędzone 50g (SOJ) Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 70g (SOJ,SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 100g (SEL) Paszтет z ciecierzycy z żurawiną 50g (SOJ,SEL) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Pasta z tuńczyka b/ml 50g (RYB) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami 100g (SEL) Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Kiełbaski sojowe smażone 100g (SOJ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Leczo warzywne 230g (SEL,SOJ) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gulasz z tofu i warzywami 230g (SOJ,SEL,GOR) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa neapolitańska b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Sznycel roślinny pieczony 100g (GLU,GOR,SEL,SEZ) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Pulpeciki wegetariańskie pieczone w sosie marchewkowym 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony b/ml 300ml (SEL) Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Gulasz wegetariański z ciecierzycy z warzywami 150g (GLU,SEL,SOJ) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Kotlety sojowe w sosie własnym 100g (SOJ,SEL,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Galaretka owocowa 200g	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 70g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Kolorowa sałatka z tofu i warzywami 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Jajko na twardo 1 szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU,SEL,GOR,ORZ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 50g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g Wędlina sojowa 20g (SOJ)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Wegański paszтет z pomidorami pieczony 20g (GLU,SEZ,SEL) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Rzodkiewka 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Rzodkiewka 10g Wędlina roślinna 20g (SOJ,SEL,GOR,ORZ)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 20g (SOJ,SEL)

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2221 = 9329 kJ Kcal z tłuszczu 18,97 % Kcal z białka 11,33 % Kcal z węglowodanów 72,03 %	Energia: Kcal 2212 = 9242 kJ Kcal z tłuszczu 29,92 % Kcal z białka 12,95 % Kcal z węglowodanów 59,08 %	Energia: Kcal 2201 = 41240 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 14,96 % Kcal z węglowodanów 59,09 %	Energia: Kcal 2203 = 9179 kJ Kcal z tłuszczu 29,90 % Kcal z białka 12,53 % Kcal z węglowodanów 58,90 %	Energia: Kcal 2205 = 9236 kJ Kcal z tłuszczu 19,25 % Kcal z białka 15,79 % Kcal z węglowodanów 66,26 %	Energia: Kcal 2203 = 9208 kJ Kcal z tłuszczu 21,77 % Kcal z białka 10,44 % Kcal z węglowodanów 70,31 %	Energia: Kcal 2217 = 9305 kJ Kcal z tłuszczu 19,05 % Kcal z białka 19,44 % Kcal z węglowodanów 62,07 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 399,97 g Błonnik: 36,10 g Skrobia: 152,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,73 g Błonnik: 44,05 g Skrobia: 69,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,16 g Błonnik: 43,18 g Skrobia: 79,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,38 g Błonnik: 45,38 g Skrobia: 24,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,25 g Błonnik: 38,53 g Skrobia: 58,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 387,25 g Błonnik: 50,00 g Skrobia: 87,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,01 g Błonnik: 30,01 g Skrobia: 83,85 g
Białko: Białko ogółem: 62,89 g Białko roślinne: 35,95 g Białko zwierzęce: 0,03 g	Białko: Białko ogółem: 71,60 g Białko roślinne: 17,91 g Białko zwierzęce: 0,09 g	Białko: Białko ogółem: 82,30 g Białko roślinne: 28,09 g Białko zwierzęce: 0,05 g	Białko: Białko ogółem: 69,02 g Białko roślinne: 11,57 g Białko zwierzęce: 7,95 g	Białko: Białko ogółem: 87,02 g Białko roślinne: 12,63 g Białko zwierzęce: 39,42 g	Białko: Białko ogółem: 57,49 g Białko roślinne: 24,33 g Białko zwierzęce: 0,04 g	Białko: Białko ogółem: 107,74 g Białko roślinne: 63,28 g Białko zwierzęce: 0,04 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,82 g Cholesterol: 0,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,53 g Cholesterol: 0,39 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,69 g Cholesterol: 0,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,19 g Cholesterol: 57,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,17 g Cholesterol: 251,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,28 g Cholesterol: 0,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,92 g Cholesterol: 3,64 mg

PLAN DIETY

BEZLAKTOZOWA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Szyńka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (SEL,GOR) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Kurczak w galarecie 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt.	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna b/ml 200g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml b/ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Papryka czerwona 70g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Papryka czerwona 70g Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Papryka czerwona 70g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt.	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Papryka czerwona 10g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Ogórek 10g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 2216 = 9297 kJ Kcal z tłuszczu 19,22 % Kcal z białka 17,19 % Kcal z węglowodanów 66,94 %	Energia: Kcal 2207 = 9248 kJ Kcal z tłuszczu 28,36 % Kcal z białka 14,36 % Kcal z węglowodanów 58,64 %	Energia: Kcal 2201 = 9206 kJ Kcal z tłuszczu 28,17 % Kcal z białka 17,53 % Kcal z węglowodanów 56,17 %	Energia: Kcal 2212 = 9249 kJ Kcal z tłuszczu 27,75 % Kcal z białka 16,22 % Kcal z węglowodanów 57,06 %	Energia: Kcal 2203 = 9205 kJ Kcal z tłuszczu 30,91 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 53,92 %	Energia: Kcal 2192 = 9216 kJ Kcal z tłuszczu 23,56 % Kcal z białka 18,63 % Kcal z węglowodanów 59,87 %	Energia: Kcal 2204 = 9212 kJ Kcal z tłuszczu 17,96 % Kcal z białka 17,34 % Kcal z węglowodanów 65,72 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 370,87 g Błonnik: 40,40 g Skrobia: 84,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,54 g Błonnik: 21,55 g Skrobia: 66,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,06 g Błonnik: 28,15 g Skrobia: 61,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,54 g Błonnik: 32,06 g Skrobia: 75,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,96 g Błonnik: 31,39 g Skrobia: 92,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,08 g Błonnik: 26,09 g Skrobia: 96,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 362,10 g Błonnik: 36,83 g Skrobia: 82,61 g
Białko: Białko ogółem: 95,23 g Białko roślinne: 18,59 g Białko zwierzęce: 37,58 g	Białko: Białko ogółem: 79,24 g Białko roślinne: 15,91 g Białko zwierzęce: 35,45 g	Białko: Białko ogółem: 96,45 g Białko roślinne: 17,28 g Białko zwierzęce: 53,17 g	Białko: Białko ogółem: 89,69 g Białko roślinne: 18,53 g Białko zwierzęce: 23,72 g	Białko: Białko ogółem: 93,67 g Białko roślinne: 20,80 g Białko zwierzęce: 16,47 g	Białko: Białko ogółem: 102,07 g Białko roślinne: 18,26 g Białko zwierzęce: 49,19 g	Białko: Białko ogółem: 95,56 g Białko roślinne: 12,63 g Białko zwierzęce: 44,43 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,33 g Cholesterol: 127,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,55 g Cholesterol: 244,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,89 g Cholesterol: 135,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,20 g Cholesterol: 139,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,65 g Cholesterol: 133,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,38 g Cholesterol: 228,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,98 g Cholesterol: 267,22 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (SEL,GOR) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Pasta z tuńczyka b/ml 50g (RYB) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Kalań gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 150g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa neapolitańska b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony b/ml 300ml (SEL) Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Galaretka owocowa 200g	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (SEL,GOR) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 70g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 50g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Sałata 10g Pomidor 20 g	Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR) Ogórek 10g Chleb mieszany 30g (GLU)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Rzodkiewka 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR) Rzodkiewka 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Pomidor 20 g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2209 = 9303 kJ Kcal z tłuszczu 16,12 % Kcal z białka 19,32 % Kcal z węglowodanów 66,09 %	Energia: Kcal 2201 = 9194 kJ Kcal z tłuszczu 22,74 % Kcal z białka 17,96 % Kcal z węglowodanów 61,38 %	Energia: Kcal 2204 = 9238 kJ Kcal z tłuszczu 20,36 % Kcal z białka 19,28 % Kcal z węglowodanów 63,03 %	Energia: Kcal 2196 = 9187 kJ Kcal z tłuszczu 22,74 % Kcal z białka 16,41 % Kcal z węglowodanów 63,45 %	Energia: Kcal 2204 = 9230 kJ Kcal z tłuszczu 17,29 % Kcal z białka 16,06 % Kcal z węglowodanów 67,95 %	Energia: Kcal 2202 = 9251 kJ Kcal z tłuszczu 16,82 % Kcal z białka 15,06 % Kcal z węglowodanów 70,50 %	Energia: Kcal 2202 = 9242 kJ Kcal z tłuszczu 26,46 % Kcal z białka 16,40 % Kcal z węglowodanów 58,32 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,96 g Błonnik: 24,11 g Skrobia: 111,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,72 g Błonnik: 36,81 g Skrobia: 86,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347,29 g Błonnik: 41,95 g Skrobia: 92,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,35 g Błonnik: 37,71 g Skrobia: 51,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 374,41 g Błonnik: 37,65 g Skrobia: 57,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,09 g Błonnik: 33,04 g Skrobia: 121,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,04 g Błonnik: 25,53 g Skrobia: 78,04 g
Białko: Białko ogółem: 106,70 g Białko roślinne: 24,62 g Białko zwierzęce: 39,81 g	Białko: Białko ogółem: 98,84 g Białko roślinne: 23,28 g Białko zwierzęce: 43,85 g	Białko: Białko ogółem: 106,24 g Białko roślinne: 31,30 g Białko zwierzęce: 37,83 g	Białko: Białko ogółem: 90,08 g Białko roślinne: 13,98 g Białko zwierzęce: 19,64 g	Białko: Białko ogółem: 88,47 g Białko roślinne: 12,52 g Białko zwierzęce: 41,32 g	Białko: Białko ogółem: 82,91 g Białko roślinne: 24,59 g Białko zwierzęce: 30,28 g	Białko: Białko ogółem: 90,26 g Białko roślinne: 12,37 g Białko zwierzęce: 32,53 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,56 g Cholesterol: 159,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,61 g Cholesterol: 165,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,86 g Cholesterol: 127,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,49 g Cholesterol: 159,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,34 g Cholesterol: 150,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 41,15 g Cholesterol: 97,37 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,73 g Cholesterol: 206,36 mg

PLAN DIETY

DIETA BOGATOBIAŁKOWA MSWIA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 100g (GLU) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Hummus 50g (SOJ,SEL) Ogórek kwaszony 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kurczak w galarecie 70g (SEL) Ogórek 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta rybna 50g (RYB,SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 100g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Maślanka niskotłuszczowa 200g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 150g (GLU,SEL) Surowka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt.	Banan 1szt	Jabłko 1 szt

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Serek twarogowy ala homogenizowany, waniliowy 50g (MLE) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 70 g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 2290 = 9588 kJ Kcal z tłuszczu 21,97 % Kcal z białka 22,15 % Kcal z węglowodanów 59,75 %	Energia: Kcal 2279 = 9520 kJ Kcal z tłuszczu 28,45 % Kcal z białka 19,12 % Kcal z węglowodanów 54,22 %	Energia: Kcal 2283 = 9550 kJ Kcal z tłuszczu 23,61 % Kcal z białka 21,87 % Kcal z węglowodanów 57,49 %	Energia: Kcal 2276 = 9521 kJ Kcal z tłuszczu 31,82 % Kcal z białka 20,26 % Kcal z węglowodanów 48,73 %	Energia: Kcal 2276 = 9518 kJ Kcal z tłuszczu 21,49 % Kcal z białka 26,80 % Kcal z węglowodanów 53,47 %	Energia: Kcal 2313 = 9707 kJ Kcal z tłuszczu 25,49 % Kcal z białka 20,68 % Kcal z węglowodanów 56,08 %	Energia: Kcal 2292 = 9587 kJ Kcal z tłuszczu 20,18 % Kcal z białka 22,54 % Kcal z węglowodanów 58,49 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,09 g Błonnik: 46,40 g Skrobia: 78,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,91 g Błonnik: 28,47 g Skrobia: 79,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,14 g Błonnik: 42,71 g Skrobia: 66,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,25 g Błonnik: 25,95 g Skrobia: 65,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,24 g Błonnik: 33,63 g Skrobia: 100,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,29 g Błonnik: 27,56 g Skrobia: 104,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,17 g Błonnik: 34,60 g Skrobia: 67,07 g
Białko: Białko ogółem: 126,79 g Białko roślinne: 23,54 g Białko zwierzęce: 70,36 g	Białko: Białko ogółem: 108,91 g Białko roślinne: 20,59 g Białko zwierzęce: 56,53 g	Białko: Białko ogółem: 124,82 g Białko roślinne: 16,58 g Białko zwierzęce: 78,15 g	Białko: Białko ogółem: 115,30 g Białko roślinne: 15,32 g Białko zwierzęce: 53,34 g	Białko: Białko ogółem: 152,52 g Białko roślinne: 21,64 g Białko zwierzęce: 27,21 g	Białko: Białko ogółem: 119,56 g Białko roślinne: 19,01 g Białko zwierzęce: 69,63 g	Białko: Białko ogółem: 129,17 g Białko roślinne: 8,58 g Białko zwierzęce: 64,32 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,90 g Cholesterol: 195,59 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,05 g Cholesterol: 271,98 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,89 g Cholesterol: 208,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,48 g Cholesterol: 235,06 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,34 g Cholesterol: 276,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,51 g Cholesterol: 308,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,39 g Cholesterol: 414,00 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 50g (SEL) Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Rzodkiewka 70g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300ml (GLU,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą kukus 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 50g (RYB,MLE) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem 100g (SEL) Ogórek kwaszony 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Pasta paprykowa z serem 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Jogurt naturalny 200g/1 szt (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL) Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 150g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Brokuły gotowane w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 150g (SEL,RYB) Mix sałat z rukolą lekkostrawna 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
<p>Energia: Kcal 2301 = 9651 kJ Kcal z tłuszczu 24,52 % Kcal z białka 20,74 % Kcal z węglowodanów 56,54 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,23 g Błonnik: 26,22 g Skrobia: 104,24 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 119,28 g Białko roślinne: 25,51 g Białko zwierzęce: 55,39 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,68 g Cholesterol: 232,74 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2295 = 9579 kJ Kcal z tłuszczu 28,36 % Kcal z białka 21,34 % Kcal z węglowodanów 51,94 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,99 g Błonnik: 30,32 g Skrobia: 54,90 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 122,46 g Białko roślinne: 15,03 g Białko zwierzęce: 78,55 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,33 g Cholesterol: 353,36 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2285 = 9547 kJ Kcal z tłuszczu 24,83 % Kcal z białka 20,74 % Kcal z węglowodanów 56,65 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,61 g Błonnik: 32,46 g Skrobia: 94,40 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 118,49 g Białko roślinne: 22,57 g Białko zwierzęce: 62,23 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,04 g Cholesterol: 198,08 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2287 = 9570 kJ Kcal z tłuszczu 23,13 % Kcal z białka 22,93 % Kcal z węglowodanów 56,70 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,17 g Błonnik: 38,85 g Skrobia: 34,40 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 131,12 g Białko roślinne: 13,52 g Białko zwierzęce: 26,17 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,78 g Cholesterol: 250,25 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2290 = 9592 kJ Kcal z tłuszczu 25,02 % Kcal z białka 21,47 % Kcal z węglowodanów 54,98 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,78 g Błonnik: 27,61 g Skrobia: 41,46 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 122,91 g Białko roślinne: 11,42 g Białko zwierzęce: 62,20 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,65 g Cholesterol: 232,72 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2286 = 9608 kJ Kcal z tłuszczu 22,76 % Kcal z białka 21,89 % Kcal z węglowodanów 57,60 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,19 g Błonnik: 29,98 g Skrobia: 96,67 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 125,11 g Białko roślinne: 22,78 g Białko zwierzęce: 75,26 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,80 g Cholesterol: 238,58 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2300 = 9623 kJ Kcal z tłuszczu 32,32 % Kcal z białka 19,25 % Kcal z węglowodanów 49,42 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,14 g Błonnik: 24,23 g Skrobia: 69,96 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 110,68 g Białko roślinne: 10,99 g Białko zwierzęce: 48,94 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,59 g Cholesterol: 304,29 mg</p>

PLAN DIETY

DIETA BOGATORESZTKOWA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 100g (GLU,MLE)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Ryż brązowy na mleku 300ml (MLE) Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 100g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 70g Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 1 szt	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g	Gruszka 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Pomarańcza 1/2 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 230g (GLU,SEL) Surówka colesław lekkostrawna 100g (SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Gotowana marchewka 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ogórkowa 300ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 100g Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony 300 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese i mięsem wieprzowym gotowanym 300g (GLU,SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 140g (SEL) Marchew gotowana w wodzie 100g Surówka z pora i jabłek 100g (SEL, MLE) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Banan 1szt	Kefir 1,5 % tłuszczu 150 g 1szt. (MLE)	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Banan 1szt	Maślanka niskotłuszczowa 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Hummus 50g (SOJ,SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Kurczak w galarecie 100g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Biały twarożek 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Papryka czerwona Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 2195 = 9180 kJ Kcal z tłuszczu 32,13 % Kcal z białka 21,79 % Kcal z węglowodanów 49,19 %	Energia: Kcal 2205 = 9196 kJ Kcal z tłuszczu 36,93 % Kcal z białka 19,57 % Kcal z węglowodanów 45,39 %	Energia: Kcal 2192 = 9165 kJ Kcal z tłuszczu 39,28 % Kcal z białka 19,78 % Kcal z węglowodanów 43,05 %	Energia: Kcal 2207 = 9159 kJ Kcal z tłuszczu 38,61 % Kcal z białka 21,68 % Kcal z węglowodanów 40,13 %	Energia: Kcal 2209 = 9211 kJ Kcal z tłuszczu 41,58 % Kcal z białka 18,72 % Kcal z węglowodanów 41,71 %	Energia: Kcal 2212 = 9209 kJ Kcal z tłuszczu 49,24 % Kcal z białka 17,23 % Kcal z węglowodanów 35,52 %	Energia: Kcal 2206 = 9217 kJ Kcal z tłuszczu 21,75 % Kcal z białka 20,38 % Kcal z węglowodanów 60,07 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,92 g Błonnik: 35,85 g Skrobia: 61,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,23 g Błonnik: 30,11 g Skrobia: 69,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 235,94 g Błonnik: 29,32 g Skrobia: 57,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 221,43 g Błonnik: 36,41 g Skrobia: 17,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 230,33 g Błonnik: 30,71 g Skrobia: 62,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 196,44 g Błonnik: 28,47 g Skrobia: 69,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,26 g Błonnik: 45,15 g Skrobia: 80,91 g
Białko: Białko ogółem: 119,57 g Białko roślinne: 16,41 g Białko zwierzęce: 77,20 g	Białko: Białko ogółem: 107,87 g Białko roślinne: 20,06 g Białko zwierzęce: 58,69 g	Białko: Białko ogółem: 108,37 g Białko roślinne: 15,57 g Białko zwierzęce: 80,44 g	Białko: Białko ogółem: 119,63 g Białko roślinne: 15,44 g Białko zwierzęce: 58,09 g	Białko: Białko ogółem: 103,39 g Białko roślinne: 17,04 g Białko zwierzęce: 41,15 g	Białko: Białko ogółem: 95,29 g Białko roślinne: 17,04 g Białko zwierzęce: 53,39 g	Białko: Białko ogółem: 112,40 g Białko roślinne: 16,53 g Białko zwierzęce: 66,86 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,37 g Cholesterol: 296,16 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,49 g Cholesterol: 486,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,67 g Cholesterol: 263,33 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,69 g Cholesterol: 320,92 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 102,05 g Cholesterol: 221,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 121,01 g Cholesterol: 352,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,30 g Cholesterol: 503,67 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paszтет z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE) Pomidor 70 g Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 100G (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek na słodko z cynamonem 50g (MLE) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kalafiora i pomidorów 100g (MLE, SEL) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 300ml (MLE)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1 szt	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Pomarańcza 1/2 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Banan 1szt	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g	Pomarańcza 1/2 szt.
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa 300 ml (SEL,MLE) Ryż brązowy gotowany 180g Medaliony z piersi z kurczaka z warzywami i anansem w sosie słodko-kwaśnym 150 g (SEL) Surówka z marchewki z pestkami dyni 100g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Szyneł mielony pieczony z indyka w sosie własnym 150g (GLU,SEL,JAJ) Brokuły gotowane w wodzie 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa neapolitańska 300 ml (SEL) Schab gotowany w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Groszek zielony gotowany 100g Surówka z buraka lekkostrawna 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 150g (SEL,RYB) Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL) Mix sałat z rukolą lekkostrawna 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g Bitki wieprzowe w sosie własnym 150g (SEL) Surówka z czerwonej kapusty 100G (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml (SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Surówka z białej rzodkwi z marchwią 100g (MLE) Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Gruszka 1 szt.	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Maślanka niskotłuszczowa 200ml (MLE)

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta kanapkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE) Paprykarz jaglany wegański 70g (SEL) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 50g (RYB) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Pasta paprykowa z serem feta 20g (MLE)

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2195 = 9179 kJ Kcal z tłuszczu 35,69 % Kcal z białka 17,26 % Kcal z węglowodanów 49,53 %	Energia: Kcal 2201 = 9173 kJ Kcal z tłuszczu 42,49 % Kcal z białka 19,18 % Kcal z węglowodanów 40,69 %	Energia: Kcal 2198 = 9183 kJ Kcal z tłuszczu 32,07 % Kcal z białka 20,64 % Kcal z węglowodanów 49,89 %	Energia: Kcal 2197 = 9144 kJ Kcal z tłuszczu 36,44 % Kcal z białka 20,10 % Kcal z węglowodanów 45,89 %	Energia: Kcal 2207 = 9192 kJ Kcal z tłuszczu 38,72 % Kcal z białka 19,68 % Kcal z węglowodanów 43,40 %	Energia: Kcal 2211 = 9213 kJ Kcal z tłuszczu 38,12 % Kcal z białka 20,16 % Kcal z węglowodanów 43,26 %	Energia: Kcal 2211 = 9245 kJ Kcal z tłuszczu 28,24 % Kcal z białka 23,34 % Kcal z węglowodanów 51,08 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,82 g Błonnik: 33,04 g Skrobia: 86,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 223,89 g Błonnik: 36,24 g Skrobia: 79,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,13 g Błonnik: 36,68 g Skrobia: 64,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,06 g Błonnik: 34,76 g Skrobia: 93,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,45 g Błonnik: 29,06 g Skrobia: 46,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,12 g Błonnik: 31,84 g Skrobia: 57,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,35 g Błonnik: 34,98 g Skrobia: 95,96 g
Białko: Białko ogółem: 94,72 g Białko roślinne: 26,47 g Białko zwierzęce: 56,86 g	Białko: Białko ogółem: 105,53 g Białko roślinne: 20,04 g Białko zwierzęce: 61,68 g	Białko: Białko ogółem: 113,41 g Białko roślinne: 26,54 g Białko zwierzęce: 67,80 g	Białko: Białko ogółem: 110,39 g Białko roślinne: 22,04 g Białko zwierzęce: 58,76 g	Białko: Białko ogółem: 108,60 g Białko roślinne: 15,38 g Białko zwierzęce: 80,98 g	Białko: Białko ogółem: 111,46 g Białko roślinne: 18,93 g Białko zwierzęce: 73,36 g	Białko: Białko ogółem: 129,00 g Białko roślinne: 23,72 g Białko zwierzęce: 64,33 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,04 g Cholesterol: 290,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 103,90 g Cholesterol: 369,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,31 g Cholesterol: 196,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,96 g Cholesterol: 497,72 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,96 g Cholesterol: 843,12 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,65 g Cholesterol: 345,76 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,38 g Cholesterol: 328,88 mg

PLAN DIETY

KANAPKI MSWIA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek kwaszony 20g	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Polędwica sopočka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Ogórek 20g	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 20g	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Ser żółty 50g (MLE) Papryka czerwona 20g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 660 = 2745 kJ Kcal z tłuszczu 50,90 % Kcal z białka 15,65 % Kcal z węglowodanów 33,33 %	Energia: Kcal 658 = 2741 kJ Kcal z tłuszczu 48,17 % Kcal z białka 15,59 % Kcal z węglowodanów 36,27 %	Energia: Kcal 664 = 2762 kJ Kcal z tłuszczu 48,17 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 34,01 %	Energia: Kcal 659 = 2739 kJ Kcal z tłuszczu 48,65 % Kcal z białka 16,07 % Kcal z węglowodanów 35,04 %	Energia: Kcal 656 = 2733 kJ Kcal z tłuszczu 50,84 % Kcal z białka 15,27 % Kcal z węglowodanów 34,02 %	Energia: Kcal 660 = 2746 kJ Kcal z tłuszczu 47,96 % Kcal z białka 15,99 % Kcal z węglowodanów 35,93 %	Energia: Kcal 655 = 2725 kJ Kcal z tłuszczu 54,76 % Kcal z białka 15,53 % Kcal z węglowodanów 29,83 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 55,00 g Błonnik: 0,12 g Skrobia: 0,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 59,66 g Błonnik: 0,29 g Skrobia: 0,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 56,46 g Błonnik: 0,13 g Skrobia: 0,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 57,73 g Błonnik: 0,13 g Skrobia: 0,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 55,80 g Błonnik: 0,46 g Skrobia: 0,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 59,29 g Błonnik: 0,31 g Skrobia: 0,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 48,84 g Błonnik: 0,42 g Skrobia: 0,02 g
Białko: Białko ogółem: 25,82 g Białko roślinne: 0,17 g Białko zwierzęce: 0,17 g	Białko: Białko ogółem: 25,64 g Białko roślinne: 0,70 g Białko zwierzęce: 11,94 g	Białko: Białko ogółem: 28,95 g Białko roślinne: 0,25 g Białko zwierzęce: 16,30 g	Białko: Białko ogółem: 26,47 g Białko roślinne: 0,75 g Białko zwierzęce: 13,22 g	Białko: Białko ogółem: 25,05 g Białko roślinne: 0,30 g Białko zwierzęce: 0,17 g	Białko: Białko ogółem: 26,38 g Białko roślinne: 0,75 g Białko zwierzęce: 12,72 g	Białko: Białko ogółem: 25,43 g Białko roślinne: 0,27 g Białko zwierzęce: 14,66 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,33 g Cholesterol: 98,52 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,22 g Cholesterol: 96,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,54 g Cholesterol: 123,38 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,62 g Cholesterol: 85,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,06 g Cholesterol: 95,92 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,17 g Cholesterol: 98,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,85 g Cholesterol: 89,00 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Paszтет z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Papryka czerwona 20g	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Twarożek na słodko z cynamonem 50g (MLE) Ogórek 20g	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 20g	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Papryka czerwona 20g Polędwica sopočka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Twarożek z ogórkiem 50g (MLE) Ogórek 20g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
<p>Energia: Kcal 660 = 2740 kJ Kcal z tłuszczu 52,94 % Kcal z białka 12,25 % Kcal z węglowodanów 34,67 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 57,20 g Błonnik: 0,51 g Skrobia: 3,96 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 20,22 g Białko roślinne: 1,60 g Białko zwierzęce: 7,12 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,82 g Cholesterol: 142,88 mg</p>	<p>Energia: Kcal 662 = 2757 kJ Kcal z tłuszczu 47,91 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 36,14 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 59,81 g Błonnik: 0,48 g Skrobia: 0,02 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 26,45 g Białko roślinne: 0,82 g Białko zwierzęce: 12,72 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,24 g Cholesterol: 98,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 665 = 2773 kJ Kcal z tłuszczu 40,11 % Kcal z białka 13,72 % Kcal z węglowodanów 46,55 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 77,39 g Błonnik: 2,24 g Skrobia: 0,02 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 22,81 g Białko roślinne: 0,18 g Białko zwierzęce: 11,64 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,64 g Cholesterol: 57,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 665 = 2764 kJ Kcal z tłuszczu 49,28 % Kcal z białka 14,41 % Kcal z węglowodanów 36,24 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 60,25 g Błonnik: 0,60 g Skrobia: 0,02 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 23,95 g Białko roślinne: 0,24 g Białko zwierzęce: 10,61 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,41 g Cholesterol: 102,34 mg</p>	<p>Energia: Kcal 663 = 2757 kJ Kcal z tłuszczu 48,49 % Kcal z białka 16,06 % Kcal z węglowodanów 35,38 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 58,65 g Błonnik: 0,50 g Skrobia: 0,03 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 26,62 g Białko roślinne: 0,90 g Białko zwierzęce: 13,22 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,72 g Cholesterol: 85,94 mg</p>	<p>Energia: Kcal 659 = 2740 kJ Kcal z tłuszczu 47,99 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 35,81 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 58,99 g Błonnik: 0,13 g Skrobia: 0,02 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 26,32 g Białko roślinne: 0,69 g Białko zwierzęce: 12,72 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,14 g Cholesterol: 98,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 659 = 2735 kJ Kcal z tłuszczu 46,73 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 38,15 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 62,85 g Błonnik: 0,72 g Skrobia: 0,06 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 24,59 g Białko roślinne: 0,39 g Białko zwierzęce: 11,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,22 g Cholesterol: 65,00 mg</p>

PLAN DIETY

DIETA KLEIKOWA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel pomarańczowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel truskawkowy b/c 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
<p>Energia: Kcal 2194 = 9262 kJ Kcal z tłuszczu 6,50 % Kcal z białka 8,77 % Kcal z węglowodanów 85,04 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 466,47 g Błonnik: 9,54 g Skrobia: 203,80 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 48,10 g Białko roślinne: 19,68 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 15,84 g Cholesterol: 0,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2197 = 9268 kJ Kcal z tłuszczu 6,73 % Kcal z białka 8,78 % Kcal z węglowodanów 84,89 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 466,28 g Błonnik: 11,27 g Skrobia: 204,54 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 48,24 g Białko roślinne: 20,76 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,44 g Cholesterol: 0,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2200 = 9278 kJ Kcal z tłuszczu 6,70 % Kcal z białka 8,74 % Kcal z węglowodanów 84,75 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 466,12 g Błonnik: 9,00 g Skrobia: 211,35 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 48,05 g Białko roślinne: 20,47 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,38 g Cholesterol: 0,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2200 = 9287 kJ Kcal z tłuszczu 6,75 % Kcal z białka 8,81 % Kcal z węglowodanów 84,80 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 466,38 g Błonnik: 9,86 g Skrobia: 210,47 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 48,43 g Białko roślinne: 20,88 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,51 g Cholesterol: 0,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2194 = 9261 kJ Kcal z tłuszczu 6,66 % Kcal z białka 8,79 % Kcal z węglowodanów 84,88 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 465,59 g Błonnik: 9,77 g Skrobia: 208,24 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 48,21 g Białko roślinne: 20,82 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,23 g Cholesterol: 0,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2198 = 9280 kJ Kcal z tłuszczu 6,63 % Kcal z białka 8,79 % Kcal z węglowodanów 84,94 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 466,74 g Błonnik: 9,80 g Skrobia: 208,98 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 48,31 g Białko roślinne: 20,37 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,19 g Cholesterol: 0,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2200 = 9287 kJ Kcal z tłuszczu 6,75 % Kcal z białka 8,81 % Kcal z węglowodanów 84,80 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 466,38 g Błonnik: 9,86 g Skrobia: 210,47 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 48,43 g Białko roślinne: 20,88 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,51 g Cholesterol: 0,00 mg</p>

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel pomarańczowy b/c 200ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy b/c 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)	Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK)

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2197 = 9267 kJ Kcal z tłuszczu 6,73 % Kcal z białka 8,78 % Kcal z węglowodanów 84,89 %	Energia: Kcal 2198 = 9280 kJ Kcal z tłuszczu 6,63 % Kcal z białka 8,79 % Kcal z węglowodanów 84,94 %	Energia: Kcal 2198 = 9270 kJ Kcal z tłuszczu 6,61 % Kcal z białka 8,78 % Kcal z węglowodanów 84,87 %	Energia: Kcal 2193 = 9253 kJ Kcal z tłuszczu 6,62 % Kcal z białka 8,78 % Kcal z węglowodanów 84,90 %	Energia: Kcal 2202 = 9294 kJ Kcal z tłuszczu 6,75 % Kcal z białka 8,80 % Kcal z węglowodanów 84,75 %	Energia: Kcal 2195 = 9259 kJ Kcal z tłuszczu 6,63 % Kcal z białka 8,78 % Kcal z węglowodanów 84,86 %	Energia: Kcal 2193 = 9253 kJ Kcal z tłuszczu 6,62 % Kcal z białka 8,78 % Kcal z węglowodanów 84,90 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 466,28 g Błonnik: 11,27 g Skrobia: 204,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 466,74 g Błonnik: 9,80 g Skrobia: 208,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 466,38 g Błonnik: 9,96 g Skrobia: 208,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 465,47 g Błonnik: 9,89 g Skrobia: 207,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 466,57 g Błonnik: 9,69 g Skrobia: 211,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 465,65 g Błonnik: 9,83 g Skrobia: 208,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 465,47 g Błonnik: 9,89 g Skrobia: 207,50 g
Białko: Białko ogółem: 48,22 g Białko roślinne: 20,74 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 48,31 g Białko roślinne: 20,37 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 48,23 g Białko roślinne: 20,31 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 48,16 g Białko roślinne: 20,24 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 48,46 g Białko roślinne: 20,89 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 48,18 g Białko roślinne: 20,81 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 48,16 g Białko roślinne: 20,24 g Białko zwierzęce: 0,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,44 g Cholesterol: 0,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,19 g Cholesterol: 0,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,14 g Cholesterol: 0,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,14 g Cholesterol: 0,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,52 g Cholesterol: 0,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,18 g Cholesterol: 0,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,14 g Cholesterol: 0,00 mg

PLAN DIETY

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 50g (GLU) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kurczak w galarecie 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta rybna 50g (RYB,SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 15kg (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt.	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Surówka z buraków gotowanych 200g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 50g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 50g (GLU,SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 50g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 50g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 50g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Półdzwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Jajko na twardo 1/2 szt.	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g	Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 1965 = 8238 kJ Kcal z tłuszczu 16,71 % Kcal z białka 15,73 % Kcal z węglowodanów 71,36 %	Energia: Kcal 1962 = 8209 kJ Kcal z tłuszczu 26,07 % Kcal z białka 11,96 % Kcal z węglowodanów 64,12 %	Energia: Kcal 2015 = 8413 kJ Kcal z tłuszczu 32,06 % Kcal z białka 12,35 % Kcal z węglowodanów 57,93 %	Energia: Kcal 1982 = 8290 kJ Kcal z tłuszczu 24,54 % Kcal z białka 12,40 % Kcal z węglowodanów 64,47 %	Energia: Kcal 1968 = 8239 kJ Kcal z tłuszczu 21,73 % Kcal z białka 13,18 % Kcal z węglowodanów 67,61 %	Energia: Kcal 1972 = 8315 kJ Kcal z tłuszczu 17,53 % Kcal z białka 12,46 % Kcal z węglowodanów 72,67 %	Energia: Kcal 2012 = 8404 kJ Kcal z tłuszczu 15,95 % Kcal z białka 12,24 % Kcal z węglowodanów 72,73 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 350,56 g Błonnik: 40,83 g Skrobia: 81,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,53 g Błonnik: 28,45 g Skrobia: 85,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,80 g Błonnik: 31,05 g Skrobia: 53,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,46 g Błonnik: 33,04 g Skrobia: 104,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,63 g Błonnik: 35,39 g Skrobia: 130,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,26 g Błonnik: 30,60 g Skrobia: 119,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,84 g Błonnik: 36,38 g Skrobia: 109,47 g
Białko: Białko ogółem: 77,26 g Białko roślinne: 24,39 g Białko zwierzęce: 34,10 g	Białko: Białko ogółem: 58,67 g Białko roślinne: 26,41 g Białko zwierzęce: 22,00 g	Białko: Białko ogółem: 62,20 g Białko roślinne: 22,44 g Białko zwierzęce: 26,75 g	Białko: Białko ogółem: 61,43 g Białko roślinne: 26,28 g Białko zwierzęce: 11,87 g	Białko: Białko ogółem: 64,87 g Białko roślinne: 28,53 g Białko zwierzęce: 5,95 g	Białko: Białko ogółem: 61,42 g Białko roślinne: 20,90 g Białko zwierzęce: 20,07 g	Białko: Białko ogółem: 61,59 g Białko roślinne: 12,62 g Białko zwierzęce: 14,80 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,48 g Cholesterol: 142,96 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,84 g Cholesterol: 182,21 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,78 g Cholesterol: 117,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,05 g Cholesterol: 100,98 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,51 g Cholesterol: 96,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,40 g Cholesterol: 144,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,66 g Cholesterol: 116,99 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kalafiora i pomidorów 50g (MLE, SEL) Rzodkiewka 70g	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 50g (RYB,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 100g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa neapolitańska 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 50g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 50g (GLU,SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 50g (SEL,RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 50g (GLU) Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Galaretka owocowa 200g	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL)	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g Sałata 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 1978 = 8359 kJ Kcal z tłuszczu 11,50 % Kcal z białka 14,63 % Kcal z węglowodanów 76,21 %	Energia: Kcal 1973 = 8266 kJ Kcal z tłuszczu 16,12 % Kcal z białka 17,18 % Kcal z węglowodanów 70,47 %	Energia: Kcal 2009 = 8424 kJ Kcal z tłuszczu 16,22 % Kcal z białka 15,53 % Kcal z węglowodanów 71,59 %	Energia: Kcal 1999 = 8382 kJ Kcal z tłuszczu 16,95 % Kcal z białka 14,16 % Kcal z węglowodanów 71,58 %	Energia: Kcal 1999 = 8408 kJ Kcal z tłuszczu 13,88 % Kcal z białka 15,42 % Kcal z węglowodanów 72,77 %	Energia: Kcal 2007 = 8458 kJ Kcal z tłuszczu 17,05 % Kcal z białka 12,79 % Kcal z węglowodanów 73,32 %	Energia: Kcal 2007 = 8430 kJ Kcal z tłuszczu 18,02 % Kcal z białka 11,97 % Kcal z węglowodanów 71,25 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 376,85 g Błonnik: 26,92 g Skrobia: 148,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347,58 g Błonnik: 50,41 g Skrobia: 105,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 359,55 g Błonnik: 45,46 g Skrobia: 87,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,70 g Błonnik: 40,28 g Skrobia: 60,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 363,67 g Błonnik: 44,50 g Skrobia: 59,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 367,87 g Błonnik: 35,97 g Skrobia: 116,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,52 g Błonnik: 29,99 g Skrobia: 115,72 g
Białko: Białko ogółem: 72,37 g Białko roślinne: 36,32 g Białko zwierzęce: 21,23 g	Białko: Białko ogółem: 84,76 g Białko roślinne: 33,10 g Białko zwierzęce: 28,62 g	Białko: Białko ogółem: 78,02 g Białko roślinne: 35,02 g Białko zwierzęce: 21,06 g	Białko: Białko ogółem: 70,77 g Białko roślinne: 21,50 g Białko zwierzęce: 7,68 g	Białko: Białko ogółem: 77,05 g Białko roślinne: 19,22 g Białko zwierzęce: 30,73 g	Białko: Białko ogółem: 64,18 g Białko roślinne: 24,75 g Białko zwierzęce: 24,29 g	Białko: Białko ogółem: 60,08 g Białko roślinne: 16,69 g Białko zwierzęce: 13,51 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,28 g Cholesterol: 114,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,33 g Cholesterol: 140,59 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,21 g Cholesterol: 94,33 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,65 g Cholesterol: 158,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,83 g Cholesterol: 134,99 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,03 g Cholesterol: 123,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,18 g Cholesterol: 144,66 mg

PLAN DIETY

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 100g (GLU) Sałata 10g Pomidor 70 g Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Połędwica sopočka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kurczak w galarecie 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Fit sałatka gyros z kurczakiem 100g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 10g Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 1 szt	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 łyż. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt.	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Surówka colesław lekkostrawna 100g (SEL) Gotowana marchewka 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 100g Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 100g Surówka z pora i jabłek 100g (SEL, MLE) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Banan 1szt	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z czerwonej soczewicy 70g (SOJ,SEL) Papryka czerwona 70g Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z sera wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Biały twaróg 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 2154 = 9026 kJ Kcal z tłuszczu 25,40 % Kcal z białka 20,09 % Kcal z węglowodanów 57,77 %	Energia: Kcal 2217 = 9248 kJ Kcal z tłuszczu 43,34 % Kcal z białka 15,21 % Kcal z węglowodanów 42,81 %	Energia: Kcal 2189 = 9127 kJ Kcal z tłuszczu 29,83 % Kcal z białka 18,09 % Kcal z węglowodanów 54,21 %	Energia: Kcal 2214 = 9257 kJ Kcal z tłuszczu 28,87 % Kcal z białka 19,12 % Kcal z węglowodanów 53,34 %	Energia: Kcal 2208 = 9210 kJ Kcal z tłuszczu 38,37 % Kcal z białka 18,17 % Kcal z węglowodanów 45,15 %	Energia: Kcal 2198 = 9231 kJ Kcal z tłuszczu 29,75 % Kcal z białka 20,12 % Kcal z węglowodanów 52,56 %	Energia: Kcal 2197 = 9197 kJ Kcal z tłuszczu 19,81 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 64,68 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,08 g Błonnik: 38,81 g Skrobia: 71,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,26 g Błonnik: 22,40 g Skrobia: 84,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,65 g Błonnik: 36,70 g Skrobia: 69,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,23 g Błonnik: 40,73 g Skrobia: 54,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,23 g Błonnik: 29,44 g Skrobia: 84,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,81 g Błonnik: 30,74 g Skrobia: 97,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,23 g Błonnik: 39,35 g Skrobia: 105,66 g
Białko: Białko ogółem: 108,19 g Białko roślinne: 17,31 g Białko zwierzęce: 58,66 g	Białko: Białko ogółem: 84,29 g Białko roślinne: 19,72 g Białko zwierzęce: 37,68 g	Białko: Białko ogółem: 99,01 g Białko roślinne: 19,49 g Białko zwierzęce: 62,58 g	Białko: Białko ogółem: 105,82 g Białko roślinne: 17,09 g Białko zwierzęce: 51,01 g	Białko: Białko ogółem: 100,32 g Białko roślinne: 17,99 g Białko zwierzęce: 28,43 g	Białko: Białko ogółem: 110,56 g Białko roślinne: 20,96 g Białko zwierzęce: 74,39 g	Białko: Białko ogółem: 92,76 g Białko roślinne: 15,54 g Białko zwierzęce: 48,67 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,80 g Cholesterol: 144,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 106,75 g Cholesterol: 349,69 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,56 g Cholesterol: 182,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,02 g Cholesterol: 180,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,14 g Cholesterol: 166,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,65 g Cholesterol: 267,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,36 g Cholesterol: 461,52 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 100G (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek na słodko z cynamonem 50g (MLE) Ogórek 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kalafiora i pomidorów 100g (MLE, SEL) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 50g (RYB,MLE) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta paprykowa z serem 50g (MLE) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka z marchewki z pestkami dyni 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 150g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa neapolitańska 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 100g Groszek zielony gotowany 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne z dorsza gotowane 90g (RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g Gotowana marchewka 100g Surówka z czerwonej kapusty 100G (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Surówka z białej rzodkwi z marchwią 100g (MLE) Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Galaretko owocowa 200g	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Paprykarz jaglany wegański 70g (SEL) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Pasta z białek 50g (JAJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Rzodkiewka 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2195 = 9194 kJ Kcal z tłuszczu 34,60 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 50,79 %	Energia: Kcal 2199 = 9163 kJ Kcal z tłuszczu 35,43 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 50,55 %	Energia: Kcal 2204 = 9252 kJ Kcal z tłuszczu 20,22 % Kcal z białka 22,38 % Kcal z węglowodanów 60,81 %	Energia: Kcal 2206 = 9218 kJ Kcal z tłuszczu 22,21 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 62,80 %	Energia: Kcal 2185 = 9138 kJ Kcal z tłuszczu 28,68 % Kcal z białka 18,30 % Kcal z węglowodanów 54,89 %	Energia: Kcal 2196 = 9193 kJ Kcal z tłuszczu 29,24 % Kcal z białka 20,08 % Kcal z węglowodanów 52,97 %	Energia: Kcal 2181 = 9122 kJ Kcal z tłuszczu 30,93 % Kcal z białka 18,74 % Kcal z węglowodanów 51,97 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,69 g Błonnik: 26,57 g Skrobia: 96,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,88 g Błonnik: 38,42 g Skrobia: 81,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,04 g Błonnik: 47,34 g Skrobia: 85,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,36 g Błonnik: 42,06 g Skrobia: 72,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,86 g Błonnik: 36,38 g Skrobia: 67,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,83 g Błonnik: 36,29 g Skrobia: 59,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,37 g Błonnik: 26,18 g Skrobia: 106,73 g
Białko: Białko ogółem: 89,26 g Białko roślinne: 25,32 g Białko zwierzęce: 31,11 g	Białko: Białko ogółem: 88,90 g Białko roślinne: 21,17 g Białko zwierzęce: 46,22 g	Białko: Białko ogółem: 123,30 g Białko roślinne: 34,88 g Białko zwierzęce: 56,64 g	Białko: Białko ogółem: 96,99 g Białko roślinne: 20,65 g Białko zwierzęce: 29,00 g	Białko: Białko ogółem: 99,96 g Białko roślinne: 16,57 g Białko zwierzęce: 53,04 g	Białko: Białko ogółem: 110,22 g Białko roślinne: 21,92 g Białko zwierzęce: 67,27 g	Białko: Białko ogółem: 102,19 g Białko roślinne: 19,61 g Białko zwierzęce: 53,04 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,38 g Cholesterol: 153,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,56 g Cholesterol: 171,48 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,52 g Cholesterol: 151,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,44 g Cholesterol: 319,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,62 g Cholesterol: 179,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,34 g Cholesterol: 192,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,95 g Cholesterol: 301,74 mg

PLAN DIETY

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (DREN)/MIKSOWANA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
DREN II 250 ML	DREN II 250 ML	DREN II 250 ML	DREN II 250 ML	DREN II 250 ML	DREN II 250 ML	DREN II 250 ML
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
<p>Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg</p>

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
DREN II 250 ML	DREN II 250 ML	DREN II 250 ML	DREN II 250 ML	DREN II 250 ML	DREN II 250 ML	DREN II 250 ML
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)	DREN III 350 ML (GLU,JAJ)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)	DREN IV 250 ML (GLU,MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)	DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %	Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %	Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %	Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %	Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %	Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %	Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g
Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g	Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g	Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g	Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g	Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g	Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g	Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg

PLAN DIETY

PŁYNNNA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel owocowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel owocowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel wiśniowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel owocowy b/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Kisiel owocowy b/c 200ml Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna	Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel wiśniowy z/c 200ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
<p>Energia: Kcal 2032 = 7537 kJ Kcal z tłuszczu 11,21 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 82,89 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 421,09 g Błonnik: 116,20 g Skrobia: 7,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,57 g Białko roślinne: 51,35 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,30 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2032 = 7537 kJ Kcal z tłuszczu 11,21 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 82,89 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 421,09 g Błonnik: 116,20 g Skrobia: 7,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,57 g Białko roślinne: 51,35 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,30 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2023 = 7467 kJ Kcal z tłuszczu 11,06 % Kcal z białka 15,22 % Kcal z węglowodanów 83,14 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 420,50 g Błonnik: 117,22 g Skrobia: 7,67 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,96 g Białko roślinne: 50,66 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,85 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2032 = 7537 kJ Kcal z tłuszczu 11,21 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 82,89 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 421,09 g Błonnik: 116,20 g Skrobia: 7,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,57 g Białko roślinne: 51,35 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,30 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2031 = 7508 kJ Kcal z tłuszczu 11,12 % Kcal z białka 15,40 % Kcal z węglowodanów 83,23 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 422,60 g Błonnik: 119,67 g Skrobia: 8,00 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,19 g Białko roślinne: 52,20 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,09 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2032 = 7537 kJ Kcal z tłuszczu 11,21 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 82,89 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 421,09 g Błonnik: 116,20 g Skrobia: 7,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,57 g Białko roślinne: 51,35 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,30 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2032 = 7536 kJ Kcal z tłuszczu 11,39 % Kcal z białka 15,15 % Kcal z węglowodanów 83,33 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 423,34 g Błonnik: 118,26 g Skrobia: 7,34 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,97 g Białko roślinne: 50,55 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,72 g Cholesterol: 65,40 mg</p>

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy z/c 200ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Kisiel owocowy b/c 200ml (SEL) Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel owocowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kisiel wiśniowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml	Kisiel wiśniowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel wiśniowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kisiel owocowy b/c 200ml Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Kisiel owocowy b/c 200ml (SEL) Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion warzywny 250ml Kisiel owocowy b/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
<p>Energia: Kcal 2029 = 7516 kJ Kcal z tłuszczu 10,77 % Kcal z białka 14,98 % Kcal z węglowodanów 83,77 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 424,90 g Błonnik: 115,70 g Skrobia: 7,38 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,01 g Białko roślinne: 48,62 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,29 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2031 = 7533 kJ Kcal z tłuszczu 11,15 % Kcal z białka 15,44 % Kcal z węglowodanów 82,99 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 421,40 g Błonnik: 115,76 g Skrobia: 7,85 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,41 g Białko roślinne: 51,20 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,17 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2026 = 7489 kJ Kcal z tłuszczu 11,28 % Kcal z białka 16,13 % Kcal z węglowodanów 82,90 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 419,90 g Błonnik: 125,15 g Skrobia: 7,97 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 81,72 g Białko roślinne: 54,85 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,39 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2038 = 7563 kJ Kcal z tłuszczu 11,43 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 83,38 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 424,81 g Błonnik: 116,86 g Skrobia: 7,20 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,00 g Białko roślinne: 50,29 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,89 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2032 = 7537 kJ Kcal z tłuszczu 11,21 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 82,89 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 421,09 g Błonnik: 116,20 g Skrobia: 7,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,57 g Białko roślinne: 51,35 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,30 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2032 = 7537 kJ Kcal z tłuszczu 11,21 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 82,89 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 421,09 g Błonnik: 116,20 g Skrobia: 7,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,57 g Białko roślinne: 51,35 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,30 g Cholesterol: 65,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2022 = 7465 kJ Kcal z tłuszczu 11,05 % Kcal z białka 15,22 % Kcal z węglowodanów 83,16 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 420,37 g Błonnik: 117,20 g Skrobia: 7,67 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,94 g Białko roślinne: 50,64 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,83 g Cholesterol: 65,40 mg</p>

PLAN DIETY

DIETA PAPKOWATA/POOPERACYJNA/ROZDROBNIONA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka drobiowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 350g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 350 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU,SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym bzgl 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Pulpety drobiowe gotowane w sosie jarzynowym 100g (SEL,GLU) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podpłomyki b/c 20g (GLU,MLE)	Chrupki kukurydziane 20g	Biszkopty 30g	Mus jabłkowy 150g	Podpłomyki b/c 20g (GLU,MLE)	Chrupki kukurydziane 20g	Jabłko pieczone 1 szt

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
<p>Energia: Kcal 2087 = 8771 kJ Kcal z tłuszczu 17,45 % Kcal z białka 20,58 % Kcal z węglowodanów 65,11 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,71 g Błonnik: 33,55 g Skrobia: 83,05 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 107,38 g Białko roślinne: 18,43 g Białko zwierzęce: 54,39 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,47 g Cholesterol: 152,20 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1990 = 8344 kJ Kcal z tłuszczu 19,47 % Kcal z białka 20,71 % Kcal z węglowodanów 62,57 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,27 g Błonnik: 34,45 g Skrobia: 79,37 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 103,01 g Białko roślinne: 23,15 g Białko zwierzęce: 55,26 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,06 g Cholesterol: 232,76 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2204 = 9208 kJ Kcal z tłuszczu 18,21 % Kcal z białka 21,94 % Kcal z węglowodanów 62,52 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,46 g Błonnik: 40,96 g Skrobia: 74,89 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 120,87 g Białko roślinne: 20,52 g Białko zwierzęce: 72,83 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 44,60 g Cholesterol: 185,34 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2203 = 9245 kJ Kcal z tłuszczu 26,91 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 58,80 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,85 g Błonnik: 30,12 g Skrobia: 77,42 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 87,60 g Białko roślinne: 22,14 g Białko zwierzęce: 23,12 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,87 g Cholesterol: 180,18 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2100 = 8789 kJ Kcal z tłuszczu 12,27 % Kcal z białka 22,09 % Kcal z węglowodanów 68,21 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,11 g Błonnik: 41,73 g Skrobia: 107,57 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 115,99 g Białko roślinne: 22,91 g Białko zwierzęce: 21,47 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,62 g Cholesterol: 156,42 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1994 = 8389 kJ Kcal z tłuszczu 16,81 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 71,46 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 356,23 g Błonnik: 37,15 g Skrobia: 119,86 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 75,62 g Białko roślinne: 24,66 g Białko zwierzęce: 21,77 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,25 g Cholesterol: 126,48 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2086 = 8700 kJ Kcal z tłuszczu 14,57 % Kcal z białka 19,95 % Kcal z węglowodanów 67,05 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,64 g Błonnik: 40,21 g Skrobia: 76,64 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 104,03 g Białko roślinne: 16,25 g Białko zwierzęce: 57,04 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,76 g Cholesterol: 213,51 mg</p>

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą kukus 350 g (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Biały twarożek 70g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 350ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 100g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa neapolitańska 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety wieprzowe gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL) Surówka z buraków gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe mielone duszone w sosie koperkowym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 350g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 350ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Pulpety drobiowe gotowane w sosie jarzynowym 100g (SEL,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Biszkopty 30g	Herbatniki 16g/ 1szt	Jabłko pieczone 1 szt	Podpłomyki b/c 20g (GLU,MLE)	Mus z jabłek 150g	Jabłko pieczone 1 szt	Chrupki kukurydziane 20g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta kanapkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami pszennymi 350g (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
<p>Energia: Kcal 2203 = 9264 kJ Kcal z tłuszczu 17,80 % Kcal z białka 20,74 % Kcal z węglowodanów 63,39 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,10 g Błonnik: 26,10 g Skrobia: 104,54 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 114,25 g Białko roślinne: 26,65 g Białko zwierzęce: 53,66 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,58 g Cholesterol: 202,32 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2085 = 8710 kJ Kcal z tłuszczu 14,31 % Kcal z białka 23,02 % Kcal z węglowodanów 65,25 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,09 g Błonnik: 41,51 g Skrobia: 86,76 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 119,99 g Białko roślinne: 24,33 g Białko zwierzęce: 69,46 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,16 g Cholesterol: 255,44 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2091 = 8733 kJ Kcal z tłuszczu 23,57 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 62,72 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,85 g Błonnik: 42,40 g Skrobia: 43,65 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 84,55 g Białko roślinne: 20,17 g Białko zwierzęce: 19,33 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,76 g Cholesterol: 125,78 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2094 = 8765 kJ Kcal z tłuszczu 17,43 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 67,38 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,73 g Błonnik: 33,89 g Skrobia: 54,47 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 92,10 g Białko roślinne: 16,36 g Białko zwierzęce: 19,66 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,56 g Cholesterol: 172,92 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2081 = 8718 kJ Kcal z tłuszczu 13,74 % Kcal z białka 19,43 % Kcal z węglowodanów 68,78 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,81 g Błonnik: 44,31 g Skrobia: 50,50 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 101,11 g Białko roślinne: 16,45 g Białko zwierzęce: 44,42 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,77 g Cholesterol: 152,74 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2095 = 8817 kJ Kcal z tłuszczu 15,41 % Kcal z białka 19,62 % Kcal z węglowodanów 68,02 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 356,26 g Błonnik: 35,65 g Skrobia: 107,81 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 102,76 g Białko roślinne: 27,97 g Białko zwierzęce: 54,44 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,87 g Cholesterol: 160,87 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1992 = 8353 kJ Kcal z tłuszczu 11,53 % Kcal z białka 17,06 % Kcal z węglowodanów 73,29 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,96 g Błonnik: 37,32 g Skrobia: 120,37 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 84,95 g Białko roślinne: 20,53 g Białko zwierzęce: 33,23 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,52 g Cholesterol: 72,50 mg</p>

PLAN DIETY

MSWIA DIETA PODSTAWOWA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Sałata 20g Papryka czerwona 50g Ogórek 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty 50g (MLE) Sałata 20g Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Parówki z szynki 100g (GLU,MLE,SEL,GOR) Jajko na twardo 1 szt. Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 100g (SEL) Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty topiony 50g (MLE) Sałata 10g Ogórek 50g Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Sałata 20g Rzodkiewka 50g Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty 50g (MLE) Sałata 20g Ogórek 50g Pomidor 50 g Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 50g Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt.	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Surówka colesław 120g (SEL) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ogórkowa 350ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL,GOR) Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 120g (SEL) Surówka z buraków gotowanych 120g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 350g (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Schab gotowany w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL,GOR) Surówka z selera, jabłek i marchwi 120g (SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL,GOR) Makaron pełnozianisty 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 350ml (SEL,GLU,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Filet rybny z dorsza pieczony w mące kukurydzianej 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 120g Surówka wielowarzywna 120g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grochowa 350ml (GLU,SEL,GOR) Ryż brązowy 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Surówka z pora i jabłek 120g (SEL, MLE) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 350ml (SEL,MLE) Pierogi z serem 300g (MLE,GLU,SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z ryżem, kurczakiem i curry 150g (SEL,JAJ) Sałata 20g Ogórek 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Papryka czerwona 50g Sałatka brokułowa z makaronem 150g (GLU) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pasta z czerwonej soczewicy 80g (SOJ,SEL,GLU) Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Kurczak w galarecie 100g (SEL) Sałata 10g Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Sałata 20g Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Papryka czerwona 50g Fit sałatka gyros z kurczakiem 150g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 80g (SOJ) Sałata 20g Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 10 g	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 10 g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 10 g	Maślanka niskotłuszczowa 200g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 2254 = 9434 kJ Kcal z tłuszczu 22,02 % Kcal z białka 24,76 % Kcal z węglowodanów 56,43 %	Energia: Kcal 2403 = 10050 kJ Kcal z tłuszczu 30,48 % Kcal z białka 22,97 % Kcal z węglowodanów 49,09 %	Energia: Kcal 2368 = 9872 kJ Kcal z tłuszczu 30,30 % Kcal z białka 21,82 % Kcal z węglowodanów 50,91 %	Energia: Kcal 2406 = 10029 kJ Kcal z tłuszczu 32,72 % Kcal z białka 18,94 % Kcal z węglowodanów 49,26 %	Energia: Kcal 2369 = 9906 kJ Kcal z tłuszczu 23,09 % Kcal z białka 23,37 % Kcal z węglowodanów 56,30 %	Energia: Kcal 2373 = 9928 kJ Kcal z tłuszczu 27,20 % Kcal z białka 23,87 % Kcal z węglowodanów 51,92 %	Energia: Kcal 2395 = 10023 kJ Kcal z tłuszczu 20,48 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 64,96 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,01 g Błonnik: 38,97 g Skrobia: 77,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,89 g Błonnik: 36,45 g Skrobia: 89,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,37 g Błonnik: 45,36 g Skrobia: 65,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,27 g Błonnik: 38,27 g Skrobia: 55,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,41 g Błonnik: 46,58 g Skrobia: 127,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,00 g Błonnik: 44,41 g Skrobia: 107,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,97 g Błonnik: 25,44 g Skrobia: 55,59 g
Białko: Białko ogółem: 139,51 g Białko roślinne: 18,04 g Białko zwierzęce: 78,32 g	Białko: Białko ogółem: 137,97 g Białko roślinne: 30,05 g Białko zwierzęce: 94,04 g	Białko: Białko ogółem: 129,16 g Białko roślinne: 21,60 g Białko zwierzęce: 80,31 g	Białko: Białko ogółem: 113,93 g Białko roślinne: 15,88 g Białko zwierzęce: 54,11 g	Białko: Białko ogółem: 138,41 g Białko roślinne: 21,27 g Białko zwierzęce: 39,28 g	Białko: Białko ogółem: 141,60 g Białko roślinne: 34,48 g Białko zwierzęce: 89,06 g	Białko: Białko ogółem: 94,60 g Białko roślinne: 11,75 g Białko zwierzęce: 48,09 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,16 g Cholesterol: 234,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,37 g Cholesterol: 377,92 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,72 g Cholesterol: 315,33 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,47 g Cholesterol: 286,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,77 g Cholesterol: 215,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,72 g Cholesterol: 360,39 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,51 g Cholesterol: 375,39 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty 50g (MLE) Sałata 20g Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 20g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta jajeczna 70g (JAJ,MLE) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Ogórek 50g Papryka czerwona 50g Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty topiony 50g (MLE) Sałata 20g Ogórek 50g Rzodkiewka 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą kukus 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 20g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty topiony 50g (MLE) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 20g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek z ogórkiem 70g (MLE) Ogórek 50g Papryka czerwona 50g Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE,GLU) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 350ml (GLU,SEL,GOR, MLE) Ryż biały gotowany 180g Pieczone medaliony z piersi z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym 100 g (SEL,GOR) Kalafior gotowany w wodzie 120g Surówka z marchewki z pestkami dyni 120g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (MLE,GLU,SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Sznycel mielony pieczony z indyka w sosie własnym 100g (GLU,SEL,JAJ) Brokuły gotowane w wodzie 120g Surówka z białej kapusty i papryki 120g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa neapolitańska 350 ml (SEL,GOR,GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Smażony kotlet schabowy 100g (GLU,SEL,GOR,JAJ) Surówka z buraków gotowanych 120g Groszek zielony gotowany z masłem 120g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml	Żurek z kiełbasą 350ml (GLU,SEL,GOR,MLE) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 100g (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Surówka wielowarzywna 120g (SEL) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 350 ml (MLE,GLU,SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB,GLU) Mix sałat z rukolą 120g Surówka z kapusty kiszonej 120g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa 350ml (SEL,MLE,GLU,GOR) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Pieczone bitki wieprzowe w sosie własnym 100g (SEL,GOR,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 120g Surówka z czerwonej kapusty 120g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Pierogi z truskawkami 300g (GLU) Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 20g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Pasta z ciecierzycy i awokado 80g (SOJ,SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 150g (SEL) Pomidor 50 g Sałata 20g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Paprykarz jaglany wegański 80g (SEL,GOR,SOJ) Sałata 20g Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Ogórek 50g Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 120g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 70g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 70g (RYB,MLE) Sałata 20g Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Papryka czerwona 50g Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami 150g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Pomidor 50 g Pasta paprykowa z serem 80g (MLE) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g	Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 10 g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 10g	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 10 g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2398 = 10057 kJ Kcal z tłuszczu 30,60 % Kcal z białka 22,52 % Kcal z węglowodanów 49,59 %	Energia: Kcal 2376 = 9951 kJ Kcal z tłuszczu 24,33 % Kcal z białka 23,04 % Kcal z węglowodanów 56,62 %	Energia: Kcal 2398 = 10028 kJ Kcal z tłuszczu 23,71 % Kcal z białka 25,22 % Kcal z węglowodanów 54,54 %	Energia: Kcal 2355 = 9855 kJ Kcal z tłuszczu 27,58 % Kcal z białka 22,81 % Kcal z węglowodanów 52,59 %	Energia: Kcal 2375 = 9940 kJ Kcal z tłuszczu 25,51 % Kcal z białka 23,74 % Kcal z węglowodanów 53,21 %	Energia: Kcal 2400 = 10047 kJ Kcal z tłuszczu 32,78 % Kcal z białka 19,02 % Kcal z węglowodanów 50,14 %	Energia: Kcal 2376 = 9925 kJ Kcal z tłuszczu 33,72 % Kcal z białka 18,57 % Kcal z węglowodanów 49,13 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,31 g Błonnik: 34,89 g Skrobia: 100,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,34 g Błonnik: 55,91 g Skrobia: 83,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,95 g Błonnik: 56,26 g Skrobia: 84,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,61 g Błonnik: 42,61 g Skrobia: 21,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,91 g Błonnik: 39,85 g Skrobia: 54,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,86 g Błonnik: 38,15 g Skrobia: 45,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,81 g Błonnik: 23,14 g Skrobia: 67,40 g
Białko: Białko ogółem: 135,02 g Białko roślinne: 34,09 g Białko zwierzęce: 67,99 g	Białko: Białko ogółem: 136,83 g Białko roślinne: 33,81 g Białko zwierzęce: 84,70 g	Białko: Białko ogółem: 151,20 g Białko roślinne: 31,54 g Białko zwierzęce: 78,64 g	Białko: Białko ogółem: 134,29 g Białko roślinne: 14,24 g Białko zwierzęce: 53,54 g	Białko: Białko ogółem: 140,95 g Białko roślinne: 16,97 g Białko zwierzęce: 87,07 g	Białko: Białko ogółem: 114,09 g Białko roślinne: 13,18 g Białko zwierzęce: 68,08 g	Białko: Białko ogółem: 110,30 g Białko roślinne: 18,32 g Białko zwierzęce: 60,62 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,53 g Cholesterol: 288,72 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,22 g Cholesterol: 560,09 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,18 g Cholesterol: 294,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,18 g Cholesterol: 377,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,31 g Cholesterol: 670,16 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,41 g Cholesterol: 256,19 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,01 g Cholesterol: 299,90 mg

PLAN DIETY

DIETA UBOGOKALORYCZNA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 100g (GLU,MLE) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g (RYB,SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 100g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 1 szt	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g	Gruszka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 230g (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Surówka colesław lekkostrawna 100g (SEL) Gotowana marchewka 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ogórkowa 300ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 100g Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony 300 ml (GLU,MLE,SEL) Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese i mięsem wieprzowym gotowanym 300g (GLU,SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 140g (SEL) Surówka z pora i jabłek 100g (SEL, MLE) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Banan 1szt	Kefir 1,5 % tłuszczu 150 g 1szt. (MLE)	Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Galaretki owocowa 200g	Sok pomidorowy 1 szt. 300 ml	Maślanka niskotłuszczowa 200ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Hummus 50g (SOJ,SEL) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Kurczak w galarecie 100g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Biały twaróg 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarogowa z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 70g (SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Masło extra 5g (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 2159 = 9027 kJ Kcal z tłuszczu 26,29 % Kcal z białka 30,20 % Kcal z węglowodanów 46,56 %	Energia: Kcal 2183 = 9102 kJ Kcal z tłuszczu 36,85 % Kcal z białka 21,72 % Kcal z węglowodanów 43,84 %	Energia: Kcal 2190 = 9129 kJ Kcal z tłuszczu 34,42 % Kcal z białka 30,39 % Kcal z węglowodanów 37,26 %	Energia: Kcal 2212 = 9213 kJ Kcal z tłuszczu 20,61 % Kcal z białka 30,34 % Kcal z węglowodanów 50,25 %	Energia: Kcal 2203 = 9189 kJ Kcal z tłuszczu 39,12 % Kcal z białka 24,33 % Kcal z węglowodanów 38,89 %	Energia: Kcal 2181 = 9118 kJ Kcal z tłuszczu 30,90 % Kcal z białka 26,08 % Kcal z węglowodanów 46,17 %	Energia: Kcal 2205 = 9227 kJ Kcal z tłuszczu 22,44 % Kcal z białka 27,77 % Kcal z węglowodanów 52,78 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,30 g Błonnik: 41,78 g Skrobia: 67,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,24 g Błonnik: 38,17 g Skrobia: 53,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 203,98 g Błonnik: 38,85 g Skrobia: 56,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,88 g Błonnik: 49,78 g Skrobia: 25,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 214,19 g Błonnik: 35,45 g Skrobia: 59,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,73 g Błonnik: 41,69 g Skrobia: 79,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,94 g Błonnik: 53,36 g Skrobia: 82,03 g
Białko: Białko ogółem: 163,03 g Białko roślinne: 18,87 g Białko zwierzęce: 73,52 g	Białko: Białko ogółem: 118,52 g Białko roślinne: 20,60 g Białko zwierzęce: 61,49 g	Białko: Białko ogółem: 166,40 g Białko roślinne: 18,31 g Białko zwierzęce: 134,42 g	Białko: Białko ogółem: 167,76 g Białko roślinne: 22,29 g Białko zwierzęce: 110,30 g	Białko: Białko ogółem: 133,99 g Białko roślinne: 18,57 g Białko zwierzęce: 53,32 g	Białko: Białko ogółem: 142,20 g Białko roślinne: 28,35 g Białko zwierzęce: 98,26 g	Białko: Białko ogółem: 153,09 g Białko roślinne: 23,73 g Białko zwierzęce: 89,43 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,06 g Cholesterol: 326,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,37 g Cholesterol: 542,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,76 g Cholesterol: 448,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,65 g Cholesterol: 276,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,76 g Cholesterol: 303,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,88 g Cholesterol: 334,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,99 g Cholesterol: 1088,08 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 100G (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 70g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Rzodkiewka 70g Sałatka z kalafiora i pomidorów 100g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Gruszka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt.
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (SEL,MLE) Ryż brązowy gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka z marchewki z pestkami dyni 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Brokuły gotowane w wodzie 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 150g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa neapolitańska lekkostrawna 300ML (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Surówka z buraka lekkostrawna 100g Groszek zielony gotowany 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 150g (SEL,RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL) Mix sałat z rukolą lekkostrawna 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g Bitki wieprzowe w sosie własnym 150g (SEL) Surówka z czerwonej kapusty 100G (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa kalafiorowa 300ml (SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Surówka z białej rzodkwi z marchwią 100g (MLE) Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Galaretka owocowa 200g	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni razowy 65g (GLU) Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Pasta kanapkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 50g (RYB) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Serek twarogowy a'la homogenizowany, waniliowy 20g (MLE) Sałata 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g Sałata 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Pasta paprykowa z serem feta 20g (MLE) Pomidor 20 g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2190 = 9137 kJ Kcal z tłuszczu 37,64 % Kcal z białka 20,09 % Kcal z węglowodanów 44,66 %	Energia: Kcal 2204 = 9197 kJ Kcal z tłuszczu 33,64 % Kcal z białka 22,95 % Kcal z węglowodanów 46,71 %	Energia: Kcal 2196 = 9166 kJ Kcal z tłuszczu 32,52 % Kcal z białka 20,89 % Kcal z węglowodanów 50,09 %	Energia: Kcal 2195 = 9141 kJ Kcal z tłuszczu 23,64 % Kcal z białka 29,82 % Kcal z węglowodanów 50,02 %	Energia: Kcal 2196 = 9139 kJ Kcal z tłuszczu 30,85 % Kcal z białka 25,92 % Kcal z węglowodanów 46,05 %	Energia: Kcal 2206 = 9212 kJ Kcal z tłuszczu 24,59 % Kcal z białka 27,72 % Kcal z węglowodanów 50,28 %	Energia: Kcal 2216 = 9264 kJ Kcal z tłuszczu 23,08 % Kcal z białka 29,64 % Kcal z węglowodanów 50,33 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,51 g Błonnik: 37,59 g Skrobia: 59,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,38 g Błonnik: 48,58 g Skrobia: 61,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,01 g Błonnik: 48,62 g Skrobia: 70,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,51 g Błonnik: 51,95 g Skrobia: 97,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,84 g Błonnik: 43,04 g Skrobia: 44,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,32 g Błonnik: 46,00 g Skrobia: 70,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,82 g Błonnik: 45,32 g Skrobia: 94,19 g
Białko: Białko ogółem: 109,99 g Białko roślinne: 20,92 g Białko zwierzęce: 42,24 g	Białko: Białko ogółem: 126,44 g Białko roślinne: 27,24 g Białko zwierzęce: 86,59 g	Białko: Białko ogółem: 114,67 g Białko roślinne: 32,70 g Białko zwierzęce: 48,79 g	Białko: Białko ogółem: 163,62 g Białko roślinne: 32,04 g Białko zwierzęce: 103,36 g	Białko: Białko ogółem: 142,30 g Białko roślinne: 19,67 g Białko zwierzęce: 108,32 g	Białko: Białko ogółem: 152,89 g Białko roślinne: 28,45 g Białko zwierzęce: 98,32 g	Białko: Białko ogółem: 164,20 g Białko roślinne: 25,34 g Białko zwierzęce: 88,10 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,58 g Cholesterol: 210,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,37 g Cholesterol: 484,39 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,34 g Cholesterol: 193,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,65 g Cholesterol: 680,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,28 g Cholesterol: 1051,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,27 g Cholesterol: 303,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,83 g Cholesterol: 331,17 mg

PLAN DIETY

DIETA WEGETARIAŃSKA MSWIA

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Tofu wędzone 50g (SOJ) Masło extra 10g (MLE) Sałatka brokułowa z makaronem 100g (GLU) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Kolorowa sałatka z tofu i warzywami 100g Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Twarożek na słodko z cynamonem 50g (MLE) Pasta rybna 50g (RYB,SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Fit sałatka gyros wegetariańska 70g (SEL,GOR, SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU,SEL,SOJ.) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ogórkowa 300ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Kotlety sojowe smażone 100g (SOJ,SEL,GLU) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Sznycel roślinny pieczony 110g (GLU,GOR,SEL,SEZ) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml b/ml (SEL) Kotlet jajeczny pieczony 100g (JAJ) Makaron pełnoziarnisty 180g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Wegańskie risotto z cukinią i tofu 300g (SOJ,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Pierogi z serem 300g (MLE,GLU,SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Pomarańcza 1/2 szt.	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU,SEL,GOR,ORZ) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Wegański pasztet z pomidorami pieczony 50g (GLU,SEZ,SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta jajeczna 50g (JAJ,MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Paszтет z ciecierzycy z żurawiną 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pasta z czerwonej soczewicy 20g (SOJ,SEL) Papryka czerwona 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Ogórek 10g Ser żółty 20g (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pasta z ciecierzycą i czarnuszką 20g (SOJ,SEL,GOR,RYB,GLU) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Tofu wędzone 20g (SOJ) Ogórek 10g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
<p>Energia: Kcal 2200 = 9205 kJ Kcal z tłuszczu 21,02 % Kcal z białka 13,66 % Kcal z węglowodanów 68,65 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 377,59 g Błonnik: 49,90 g Skrobia: 98,53 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 75,11 g Białko roślinne: 22,12 g Białko zwierzęce: 19,29 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,38 g Cholesterol: 86,52 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2191 = 32636 kJ Kcal z tłuszczu 18,34 % Kcal z białka 19,45 % Kcal z węglowodanów 64,01 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 350,61 g Błonnik: 31,32 g Skrobia: 65,96 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 106,51 g Białko roślinne: 68,92 g Białko zwierzęce: 12,88 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 44,64 g Cholesterol: 54,54 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2211 = 9203 kJ Kcal z tłuszczu 36,52 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 48,60 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,64 g Błonnik: 31,20 g Skrobia: 32,67 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 90,06 g Białko roślinne: 13,60 g Białko zwierzęce: 18,73 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,71 g Cholesterol: 253,71 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2187 = 9099 kJ Kcal z tłuszczu 31,96 % Kcal z białka 13,17 % Kcal z węglowodanów 55,74 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,78 g Błonnik: 36,70 g Skrobia: 29,73 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 71,98 g Białko roślinne: 9,73 g Białko zwierzęce: 22,21 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,67 g Cholesterol: 374,76 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2195 = 9155 kJ Kcal z tłuszczu 31,68 % Kcal z białka 22,40 % Kcal z węglowodanów 47,35 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,86 g Błonnik: 29,23 g Skrobia: 86,24 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 122,94 g Białko roślinne: 17,80 g Białko zwierzęce: 26,37 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,27 g Cholesterol: 258,94 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2208 = 9226 kJ Kcal z tłuszczu 32,81 % Kcal z białka 13,79 % Kcal z węglowodanów 54,80 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,47 g Błonnik: 32,28 g Skrobia: 68,52 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,14 g Białko roślinne: 8,69 g Białko zwierzęce: 11,74 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,50 g Cholesterol: 68,32 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2209 = 18939 kJ Kcal z tłuszczu 23,37 % Kcal z białka 13,87 % Kcal z węglowodanów 63,24 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,27 g Błonnik: 24,28 g Skrobia: 62,93 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,60 g Białko roślinne: 10,76 g Białko zwierzęce: 26,68 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,35 g Cholesterol: 253,10 mg</p>

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU,SEL,GOR,ORZ) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Twarożek na słodko z cynamonem 50g (MLE) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU,MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paszтет z ciecierzycy z żurawiną 50g (SOJ,SEL) Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 100g (SEL) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Papryka czerwona 70g Pasta z tuńczyka b/ml 50g (RYB) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami 100g (SEL) Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbaski sojowe smażone 100g (SOJ) Twarożek z ogórkiem 50g (MLE) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Leczo warzywne 230g (SEL,SOJ) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gulasz z tofu i warzywami 230g (SOJ,SEL,GOR) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa neapolitańska b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Sznycel roślinny pieczony 100g (GLU,GOR,SEL,SEZ) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Pulpeciki wegetariańskie pieczone w sosie marchewkowym 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony b/ml 300ml (SEL) Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Gulasz wegetariański z ciecierzycy z warzywami 150g (GLU,SEL,SOJ,) Makaron pełnoziarnisty 180g Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Pierogi z truskawkami 300g (GLU) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Galaretka owocowa 200g	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Masło extra 10g (MLE) Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kolorowa sałatka z tofu i warzywami 70g Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta paprykowa z serem 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 50g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Wędlina sojowa 20g (SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Wegański paszтет z pomidorami pieczony 20g (GLU,SEZ,SEL) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 20g (SOJ,SEL) Rzodkiewka 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Jajko na twardo 1 szt. Rzodkiewka 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL) Ogórek 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 20g (SOJ,SEL) Pomidor 20 g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
<p>Energia: Kcal 2190 = 9199 kJ Kcal z tłuszczu 23,08 % Kcal z białka 12,57 % Kcal z węglowodanów 67,15 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 367,66 g Błonnik: 37,86 g Skrobia: 120,86 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 68,84 g Białko roślinne: 35,01 g Białko zwierzęce: 8,96 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,16 g Cholesterol: 62,96 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2208 = 9212 kJ Kcal z tłuszczu 34,72 % Kcal z białka 14,59 % Kcal z węglowodanów 52,75 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,19 g Błonnik: 42,56 g Skrobia: 48,15 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 80,56 g Białko roślinne: 17,81 g Białko zwierzęce: 11,81 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,17 g Cholesterol: 59,92 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2213 = 9255 kJ Kcal z tłuszczu 25,94 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 59,55 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,48 g Błonnik: 43,01 g Skrobia: 49,36 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 89,84 g Białko roślinne: 21,61 g Białko zwierzęce: 25,62 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,78 g Cholesterol: 76,62 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2210 = 9191 kJ Kcal z tłuszczu 30,96 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 54,69 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,15 g Błonnik: 50,12 g Skrobia: 22,42 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 87,76 g Białko roślinne: 12,06 g Białko zwierzęce: 26,67 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,02 g Cholesterol: 122,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2202 = 9208 kJ Kcal z tłuszczu 23,49 % Kcal z białka 18,78 % Kcal z węglowodanów 59,23 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,08 g Błonnik: 39,12 g Skrobia: 55,20 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 103,41 g Białko roślinne: 12,26 g Białko zwierzęce: 58,25 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,47 g Cholesterol: 562,46 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2210 = 9222 kJ Kcal z tłuszczu 24,16 % Kcal z białka 11,57 % Kcal z węglowodanów 67,03 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 370,35 g Błonnik: 51,01 g Skrobia: 80,10 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 63,92 g Białko roślinne: 24,31 g Białko zwierzęce: 11,21 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,33 g Cholesterol: 68,24 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2172 = 9066 kJ Kcal z tłuszczu 31,92 % Kcal z białka 14,28 % Kcal z węglowodanów 55,41 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,85 g Błonnik: 25,85 g Skrobia: 52,70 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 77,56 g Białko roślinne: 15,35 g Białko zwierzęce: 32,35 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,03 g Cholesterol: 161,47 mg</p>

PLAN DIETY

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

06.05.2024 - 19.05.2024

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Sałatka lekkostrawna z ryżem brązowym 100g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb żytni razowy 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 100g (GLU) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Hummus 50g (SOJ,SEL) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica sopočka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kurczak w galarecie 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Fit sałatka gyros z kurczakiem 70g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 10 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Surówka colesław lekkostrawna 100g (SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa brokułowa 300 ml (SEL,MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 100g Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony 300 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 140g (SEL) Surówka z pora i jabłek 100g (SEL, MLE) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 1 szt	Gruszka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1/2 szt.	Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Serek twarogowy ala homogenizowany, waniliowy 50g (MLE) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Sałata 10g Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Biały twarożek 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)
Energia: Kcal 2194 = 9139 kJ Kcal z tłuszczu 34,50 % Kcal z białka 20,56 % Kcal z węglowodanów 47,78 %	Energia: Kcal 2217 = 9237 kJ Kcal z tłuszczu 41,97 % Kcal z białka 19,92 % Kcal z węglowodanów 40,60 %	Energia: Kcal 2209 = 9187 kJ Kcal z tłuszczu 47,33 % Kcal z białka 20,46 % Kcal z węglowodanów 34,55 %	Energia: Kcal 2207 = 9223 kJ Kcal z tłuszczu 35,70 % Kcal z białka 22,26 % Kcal z węglowodanów 43,48 %	Energia: Kcal 2215 = 9218 kJ Kcal z tłuszczu 52,94 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 29,50 %	Energia: Kcal 2213 = 9212 kJ Kcal z tłuszczu 39,53 % Kcal z białka 19,63 % Kcal z węglowodanów 42,92 %	Energia: Kcal 2192 = 9120 kJ Kcal z tłuszczu 33,02 % Kcal z białka 20,27 % Kcal z węglowodanów 48,54 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,10 g Błonnik: 41,84 g Skrobia: 79,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 225,02 g Błonnik: 36,74 g Skrobia: 47,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 190,80 g Błonnik: 32,09 g Skrobia: 48,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,92 g Błonnik: 38,71 g Skrobia: 26,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 163,38 g Błonnik: 23,86 g Skrobia: 43,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,48 g Błonnik: 32,35 g Skrobia: 65,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,00 g Błonnik: 43,42 g Skrobia: 67,16 g
Białko: Białko ogółem: 112,75 g Białko roślinne: 22,00 g Białko zwierzęce: 51,60 g	Białko: Białko ogółem: 110,38 g Białko roślinne: 19,76 g Białko zwierzęce: 58,38 g	Białko: Białko ogółem: 113,01 g Białko roślinne: 14,44 g Białko zwierzęce: 60,13 g	Białko: Białko ogółem: 122,82 g Białko roślinne: 12,45 g Białko zwierzęce: 62,78 g	Białko: Białko ogółem: 105,99 g Białko roślinne: 12,74 g Białko zwierzęce: 37,78 g	Białko: Białko ogółem: 108,62 g Białko roślinne: 18,41 g Białko zwierzęce: 59,50 g	Białko: Białko ogółem: 111,09 g Białko roślinne: 16,17 g Białko zwierzęce: 57,02 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,11 g Cholesterol: 279,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 103,39 g Cholesterol: 441,29 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 116,16 g Cholesterol: 311,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,54 g Cholesterol: 319,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 130,28 g Cholesterol: 304,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,19 g Cholesterol: 349,51 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,42 g Cholesterol: 628,07 mg

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 100g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Paprykarz jaglany wegański 80g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kalafiora i pomidorów 100g (MLE, SEL) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 70g (RYB,MLE) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta paprykowa z serem 80g (MLE) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa 300 ml (SEL,MLE) Ryż brązowy gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka z marchewki z pestkami dyni 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa marchewkowa 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 100g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Groszek zielony gotowany 100g Surówka z buraka lekkostrawna 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 150g (SEL,RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Surówka z czerwonej kapusty 100g (SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 150g (SEL) Surówka z białej rzodkwi z marchwią 100g (MLE) Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Gruszka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Pomarańcza 1/2 szt.	Jabłko 1 szt	Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Serek twarogowy ala homogenizowany, waniliowy 50g (MLE) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarózek z koperkiem 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarózek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g

poniedziałek (2024-05-13)	wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)
Energia: Kcal 2204 = 9189 kJ Kcal z tłuszczu 44,49 % Kcal z białka 18,53 % Kcal z węglowodanów 39,76 %	Energia: Kcal 2199 = 9146 kJ Kcal z tłuszczu 42,61 % Kcal z białka 19,79 % Kcal z węglowodanów 40,13 %	Energia: Kcal 2224 = 9256 kJ Kcal z tłuszczu 43,45 % Kcal z białka 19,35 % Kcal z węglowodanów 39,05 %	Energia: Kcal 2221 = 9235 kJ Kcal z tłuszczu 40,16 % Kcal z białka 18,11 % Kcal z węglowodanów 44,21 %	Energia: Kcal 2211 = 9217 kJ Kcal z tłuszczu 37,30 % Kcal z białka 21,80 % Kcal z węglowodanów 43,36 %	Energia: Kcal 2196 = 9140 kJ Kcal z tłuszczu 37,44 % Kcal z białka 21,12 % Kcal z węglowodanów 44,09 %	Energia: Kcal 2214 = 9204 kJ Kcal z tłuszczu 46,92 % Kcal z białka 18,08 % Kcal z węglowodanów 37,29 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,08 g Błonnik: 36,78 g Skrobia: 60,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 220,61 g Błonnik: 39,61 g Skrobia: 59,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 217,12 g Błonnik: 33,57 g Skrobia: 65,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,48 g Błonnik: 34,59 g Skrobia: 89,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,70 g Błonnik: 37,34 g Skrobia: 43,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,03 g Błonnik: 40,20 g Skrobia: 40,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 206,42 g Błonnik: 32,50 g Skrobia: 65,78 g
Białko: Białko ogółem: 102,10 g Białko roślinne: 22,11 g Białko zwierzęce: 47,12 g	Białko: Białko ogółem: 108,77 g Białko roślinne: 17,50 g Białko zwierzęce: 57,25 g	Białko: Białko ogółem: 107,57 g Białko roślinne: 20,66 g Białko zwierzęce: 46,98 g	Białko: Białko ogółem: 100,56 g Białko roślinne: 21,70 g Białko zwierzęce: 36,70 g	Białko: Białko ogółem: 120,49 g Białko roślinne: 16,69 g Białko zwierzęce: 82,43 g	Białko: Białko ogółem: 115,93 g Białko roślinne: 18,80 g Białko zwierzęce: 64,63 g	Białko: Białko ogółem: 100,05 g Białko roślinne: 15,81 g Białko zwierzęce: 46,67 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 108,94 g Cholesterol: 287,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 104,12 g Cholesterol: 385,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 107,36 g Cholesterol: 274,91 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 99,11 g Cholesterol: 484,49 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,63 g Cholesterol: 392,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,36 g Cholesterol: 311,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 115,43 g Cholesterol: 354,69 mg