

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.10.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g fasolka po bretońsku 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	rogal 1 szt dżem owocowy 25 g
		Wart.energ.: 2583.17 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 96.72 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g;	Wart.energ.: 2288.03 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g;	Wart.energ.: 2235.38 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 77.36 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g;	Wart.energ.: 2278.86 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 51.40 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.10.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna kostka gotowana 130 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			serek homogenizowany nat. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g kapusta biała zasmażana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z kapusty białej, pora i jabłek 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	chleb pszenny krojony 50 g wędlina 30g 30 g
	Wart.energ.: 2539.53 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 109.64 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g;	Wart.energ.: 2274.10 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g;	Wart.energ.: 2177.49 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 277.60 g;	Wart.energ.: 2183.90 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 52.70 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
30.10.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 1szt. 150 g			
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos koperkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g szpinak gotowany - dieta 130 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g fasolka szparagowa gotowana 130 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w salsie meksykańskiej 220 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w salsie meksykańskiej 220 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb mieszany psz.-żyt. 30 g masło 82% tł. 10 g ser żółty 30 g sałata zielona 8g 8g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 50g 50 g sałata zielona 8g 8g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g ogórek świeży 100 g twaróg krajanka 50g 50 g	chleb pszenny krojony 50 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2584.62 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 94.62 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g;	Wart.energ.: 2433.52 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g;	Wart.energ.: 2314.30 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 75.32 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g;	Wart.energ.: 2208.02 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 53.44 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.10.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g miód 25 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g miód 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			kefir 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pomidorowy 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Babka piaskowa 100 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g	Babka piaskowa 100 g
	Wart.energ.: 2514.98 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 90.67 g; Węglowodany ogółem: 337.88 g;	Wart.energ.: 2484.98 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 67.92 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g;	Wart.energ.: 2248.29 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g;	Wart.energ.: 2284.02 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 383.93 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.11.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z białek jaj z kop. 100 g Herbata czarna z/c 400 ml pasta jarzynowa 100 g
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 50 g wędlina 30g 30 g
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	jabłko 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 50 g sałata zielona 8g 8 g	jabłko gotowane 150 g biszkopty 50 g
	Wart.energ.: 2294.40 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 98.79 g; Węglowodany ogółem: 274.10 g;	Wart.energ.: 2250.95 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 82.68 g; Węglowodany ogółem: 282.82 g;	Wart.energ.: 2130.74 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Węglowodany ogółem: 256.59 g;	Wart.energ.: 2241.01 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 49.88 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.11.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g paszтет zapiekany 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr naturalny 150 g herbatniki 50 g
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g
	Wart.energ.: 2216.98 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g;	Wart.energ.: 2271.78 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g;	Wart.energ.: 2063.18 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 53.56 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g;	Wart.energ.: 2157.38 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
03.11.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 70 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g sok owocowy 200ml 200 g	
	Obiad	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser topiony 25 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2364.91 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 84.02 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g;	Wart.energ.: 2325.04 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 304.30 g;	Wart.energ.: 2089.60 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 72.49 g; Węglowodany ogółem: 268.51 g;	Wart.energ.: 2170.85 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 47.09 g; Węglowodany ogółem: 343.94 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.11.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g sałata zielona 20 g ogórek kiszony 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g ogórek kiszony 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g Herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	II ŚN			serek homogenizowany nat. 150 g	biszkopty 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g cukinia gotowana 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ketchup 20 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 70 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40g 40 g	chleb pszenny krojony 50 g miód 50 g

04.11.2024 poniedziałek

Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2193.16 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 83.81 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g;	Wart.energ.: 2144.32 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 73.79 g; Węglowodany ogółem: 281.41 g;	Wart.energ.: 2133.82 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 88.01 g; Węglowodany ogółem: 251.48 g;	Wart.energ.: 2173.33 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 361.76 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.11.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
	Obiad	szpinakowa z zacierką 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z zacierką 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z zacierką 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml kalafior gotowany 130 g	szpinakowa z zacierką 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 50 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 10 g
		Wart.energ.: 2364.68 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 79.63 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g;	Wart.energ.: 2480.42 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g;	Wart.energ.: 2218.60 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 68.22 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g;	Wart.energ.: 2312.84 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 50.44 g; Węglowodany ogółem: 389.35 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.11.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 30g 30 g ser topiony 25 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g miód 50 g mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	sok wielowarzywny 300 ml
	Wart.energ.: 2269.99 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 90.87 g; Węglowodany ogółem: 281.73 g;	Wart.energ.: 2091.68 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 62.93 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g;	Wart.energ.: 2108.03 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 69.46 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g;	Wart.energ.: 2212.95 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 46.49 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.11.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos tatarski 50 ml pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka wykwinna - dieta 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka wykwinna 150 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g sałatka wykwinna - dieta 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2552.61 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 109.84 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g;	Wart.energ.: 2335.87 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 73.46 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g;	Wart.energ.: 2243.27 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 78.11 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g;	Wart.energ.: 2285.22 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.11.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-zjt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 1szt. 150 g			
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g Sos szpinakowy 150 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 150 ml włoszczyzna 3 skl. gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 150 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 150 ml włoszczyzna 3 skl. gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-zjt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g	bułka o smaku maślanym 50 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g ogórek kiszony 50 g	bułka o smaku maślanym 50 g
	Wart.energ.: 2352.08 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 86.99 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g;	Wart.energ.: 2336.76 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 65.62 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g;	Wart.energ.: 2151.52 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 61.91 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g;	Wart.energ.: 2303.58 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 55.58 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
09.11.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g papryka konserwowa 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g	
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Herbata czarna b/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g twarożek na słodko 100 g dżem owocowy 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2443.59 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 96.13 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g;	Wart.energ.: 2557.32 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 327.96 g;	Wart.energ.: 2386.59 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 91.16 g; Węglowodany ogółem: 301.05 g;	Wart.energ.: 2357.64 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 50.64 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.11.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			serek homogenizowany nat. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z białek jaj z kop. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	kefir 1szt. 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g	kefir 1szt. 150 g biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2187.01 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 89.28 g; Węglowodany ogółem: 243.82 g;	Wart.energ.: 2178.56 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 81.88 g; Węglowodany ogółem: 252.60 g;	Wart.energ.: 2082.30 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 88.75 g; Węglowodany ogółem: 234.60 g;	Wart.energ.: 2295.62 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 53.59 g; Węglowodany ogółem: 343.08 g;

USK Nr 1 PUM

ul. Unii Lubelskiej 1, 71-252 Szczecin

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna [kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Cholesterol - Cholesterol,

Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

WW - WW,

Sól - Sól,