

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-12-01 niedziela	Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) PLAT SZYNKOWY 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g SZCZYPIOREK 1 Por LIŚC SAŁATY 0,06 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	BULKA DROŻDŻOWA 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Energia [kcal] 2 790 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Sód [mg] 2 957,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Dieta lekkostrawna	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PLAT SZYNKOWY 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	BULKA DROŻDŻOWA 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Energia [kcal] 2 495,8 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Sód [mg] 2 432,1 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 398,1 Białko ogółem [g] 143,7 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Sód [mg] 2 613,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4