

Dieta podstawowa 13.11.2023r - 19.11.2023r.

	Dzień 13.11.2023r (poniedziałek)	Dzień 14.11.2023r (wtorek)	Dzień 15.11.2023r (środa)	Dzień 16.11.2023r (czwartek)	Dzień 17.11.2023r (piątek)	Dzień 18.11.2023r (sobota)	Dzień 19.11.2023r (niedziela)
I Śniadanie	Żurek z kiełbasą [400g]; /mąka pszenna, mleko, jaja, <i>może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy</i> / Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa mleczna z makaronem [400ml]/gluten pszenny/; Masło 82% [10g] ; Dżem truskawkowy [30g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]; Dżem truskawkowy [30g];	Twarożek ze słonecznikiem i koperkiem [100g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, żytnia/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa mleczna z płatkami owsianymi [400ml]; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Bułka wyborowa /mąka pszenna, jaja/ [50g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Barszcz z jajkiem [400g]; /mąka pszenna, mleko, jaja, <i>może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy</i> / Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z twarożkiem i zieleniną [100g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , <i>może zawierać gorczycę, gluten/</i> ; , Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g], Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/Herbata, napar bez cukru [240g];
II Śniadanie	Jogurt naturalny [165g];	Drożdżówka [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/;	Kefir naturalny [220g]; Krakersy [50g] ; /gluten pszenny, ekstrakt jęczmienny, jaja, mleko w proszku,	Jabłko [150g];	Drożdżówka z marmoladą. [100g] /mąka pszenna, białko mleka, jaja/;	Chrupki kukurydziane - [30g];	Sok jabłkowy [200g];

			orzeszki arachidowe, nasiona sezamu, pochodne soi/				
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami /seler, białko mleka/; Łazanki z kapustą świeżą i kiszoną [300g] /mąka pszenna, jaja, seler, białko mleka/; Kompot z jabłek [200g].;	Zupa jarzynowa z makaronem [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenney /; Zrazy mielone duszone w sosie koperkowym /mąka pszenna, jaja, białko mleka/ kaszą jęczmienną [150g].; Buraczki z jabłkiem [150g] Ziemniaki [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	Kapuśniak z ziemniakami. [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenney /; Naleśniki z serem. [300g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/; Kompot z jabłek [200ml].;	Rosół drobiowy z makaronem [400ml]/gluten pszenney, seler/; Udko pieczone [150g].; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ziemniaki - porcja [200g]; Kompot z jabłek [200ml].;	Zupa jarzynowa z ryżem [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenney /; Kopytka [300g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/; Surówka owocowo - warzywna z bakaliami [150g].; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa jarzynowa z makaronem. [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenney /; Kaszanka z cebulką. [200g] /gluten jęczmienny, glukoza, białko sojowe, gorczyca/; Ziemniaki [200g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa jarzynowa z lanym ciastem. [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenney /; Filet drobiowy duszony w sosie curry [150g] /mąka pszenna/ .; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ziemniaki [200g]; Kompot z jabłek [200ml].
Podwieczorek	Bułka pszenna [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ ; Ser topiony [17g];	Jogurt naturalny [165g];	Bułka pszenna - [70g] / mąka pszenna, gluten pszenney, może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję/	Bułka maślana [50g] /mąka pszenna, białko mleka, jaja/;	Jogurt naturalny [165g];	Jabłko [150g]; Bułka pszenna z serkiem topionym [70g] /mąka pszenna, mąka żytnia, jaja/;	Ciasteczka owsiane [50g] /gluten pszenney, jęczmienny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne

							soi/; Banan [150 g];
Kolacja	Galaretka drobiowa [90g] / pasternak, seler /; Cytryna [5g]; sałata masłowa [10g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z jajka z zieleniną [90] / białko mleka /; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynkowa [40g] / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , może zawierać gorczycę, gluten /; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g], Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta rybna z jarzynami gotowanymi [100g] / ryba: makrela, seler, białko mleka / ; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta rybno – serowa [80g] / ryba: makrela, białko mleka / Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , może zawierać gorczycę, gluten /; Masło 82% [10g]; Pomidor [30g], Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z koperkiem [100g] / białko mleka /; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /Herbata, napar bez cukru [240g];
SUMA	Energia [kcal]: 1919.9 Białko [g]: 67.1 Tłuszcz [g]: 48.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.7 Węglowodany og. [g]: 310.4 Błonnik [g]: 21.9 Cukier [g]: 7.1	Energia [kcal]: 2249.1 Białko [g]: 84.1 Tłuszcz [g]: 62.3 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.7 Węglowodany og. [g]: 349.5 Błonnik [g]: 20.7 Cukier [g]: 17.1	Energia [kcal]: 1969.0 Białko [g]: 83.3 Tłuszcz [g]: 68.0 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.9 Węglowodany og. [g]: 258.7 Błonnik [g]: 17.4 Cukier [g]: 7.8	Energia [kcal]: 2080.3 Białko [g]: 98.9 Tłuszcz [g]: 65.2 Kwasy tł.nasycone [g]: 24.2 Węglowodany og. [g]: 288.2 Błonnik [g]: 21.6 Cukier [g]: 10.2	Energia [kcal]: 2214.8 Białko [g]: 69.8 Tłuszcz [g]: 44.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.7 Węglowodany og. [g]: 288.2 Błonnik [g]: 22.5 Cukier [g]: 15.0	Energia [kcal]: 1942.1 Białko [g]: 80.8 Tłuszcz [g]: 62.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 16.4 Węglowodany og. [g]: 269.3 Błonnik [g]: 22.8 Cukier [g]: 5.6	Energia [kcal]: 1883.3 Białko [g]: 79.1 Tłuszcz [g]: 46.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 15.1 Węglowodany og. [g]: 293.4 Błonnik [g]: 19.3 Cukier [g]: 32.0

Dieta łatwostrawna 13.11.2023r - 19.11.2023r.

	Dzień 13.11.2023r (poniedziałek)	Dzień 14.11.2023r (wtorek)	Dzień 15.11.2023r (środa)	Dzień 16.11.2023r (czwartek)	Dzień 17.11.2023r (piątek)	Dzień 18.11.2023r (sobota)	Dzień 19.11.2023r (niedziela)
I Śniadanie	Żurek z kiełbasą [400g]; /mąka pszenna, mleko, jaja, <i>może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy</i> / Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa mleczna z makaronem [400ml]/gluten pszenny/; Masło 82% [10g] ; Dżem truskawkowy [30g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]; Dżem truskawkowy [30g];	Twarożek ze słonecznikiem i koperkiem [100g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, żytnia/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa mleczna z płatkami owsianymi [400ml]; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Bułka wyborowa /mąka pszenna, jaja/ [50g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Barszcz z jajkiem [400g]; /mąka pszenna, mleko, jaja, <i>może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy</i> / Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z twarożkiem i zieleniną [100g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , <i>może zawierać gorczycę, gluten/</i> ; , Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g], Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/Herbata, napar bez cukru [240g];
II Śniadanie	Jogurt naturalny [165g];	Drożdżówka [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/;	Kefir naturalny [220g]; Krakersy [50g] ; /gluten pszenny, ekstrakt jęczmienny, jaja, mleko w proszku,	Jabłko [150g];	Drożdżówka z marmoladą. [100g] /mąka pszenna, białko mleka, jaja/;	Chrupki kukurydziane - [30g];	Sok jabłkowy [200g];

			orzeszki arachidowe, nasiona sezamu, pochodne soi/				
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami /seler, białko mleka/; Makaron z jabłkiem i serem [300g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/; Kompot z jabłek [200g].;	Zupa jarzynowa z makaronem [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenno /; Zrazy mielone duszone w sosie koperkowym /mąka pszenna, jaja, białko mleka/ kaszą jęczmienną [150g].; Buraczki z jabłkiem [150g] Ziemniaki [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa kalafiorowa ziemniakami. [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenno /; Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem. [300g]; Kompot z jabłek [200ml].;	Rosół drobiowy z makaronem [400ml]/gluten pszenno, seler/; Udko pieczone [150g].; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ziemniaki - porcja [200g]; Kompot z jabłek [200ml].;	Zupa jarzynowa z ryżem [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenno /; Kopytka [300g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/; Surówka owocowo - warzywna z bakaliami [150g].; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa jarzynowa z ryżem [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenno /; Potrawka drobiowo - jarzynowa [150g] /mąka pszenna, białko mleka, seler/; Ziemniaki [200g]; Herbata, napar bez cukru [240g]	Zupa jarzynowa z lanym ciastem. [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenno /.; Filet drobiowy duszony w sosie curry [150g] /mąka pszenna/ .; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ziemniaki [200g]; Kompot z jabłek [200ml].
Podwieczorek	Bułka pszenna [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ ; Ser topiony [17g];	Jogurt naturalny [165g];	Bułka pszenna - [70g] / mąka pszenna, gluten pszenno, może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję/	Bułka maślana [50g] /mąka pszenna, białko mleka, jaja/;	Jogurt naturalny [165g];	Jabłko [150g]; Bułka pszenna z serkiem topionym [70g] /mąka pszenna, mąka żytnia, jaja/;	Ciasteczka owsiane [50g] /gluten pszenno, jęczmienny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne

							soi/; Banan [150 g];
Kolacja	Galaretka drobiowa [90g] / pasternak, seler /; Cytryna [5g]; sałata masłowa [10g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z jajka z zieleniną [90] / białko mleka /; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynkowa [40g] / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , może zawierać gorczycę, gluten /; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g], Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta rybna z jarzynami gotowanymi [100g] / ryba: makrela, seler, białko mleka / ; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta rybno – serowa [80g] / ryba: makrela, białko mleka / Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , może zawierać gorczycę, gluten /; Masło 82% [10g]; Pomidor [30g], Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z koperkiem [100g] / białko mleka /; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna, żytnia /Herbata, napar bez cukru [240g];
SUMA	Energia [kcal]: 1994.0 Białko [g]: 76.0 Tłuszcz [g]: 49.0 Kwasy tł.nasycone [g]: 11.3 Węglowodany og. [g]: 318.1 Błonnik [g]:19.2 Cukier [g]: 22.2	Energia [kcal]: 2249.1 Białko [g]: 84.1 Tłuszcz [g]: 62.3 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.7 Węglowodany og. [g]: 349.5 Błonnik [g]: 20.7 Cukier [g]: 17.1	Energia [kcal]: 1703.7 Białko [g]: 65.0 Tłuszcz [g]: 43.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og. [g]: 268.3 Błonnik [g]: 19.8 Cukier [g]: 16.2	Energia [kcal]: 2080.3 Białko [g]: 98.9 Tłuszcz [g]: 65.2 Kwasy tł.nasycone [g]: 24.2 Węglowodany og. [g]: 288.2 Błonnik [g]: 21.6 Cukier [g]: 10.2	Energia [kcal]: 1946.8 Białko [g]: 70.8 Tłuszcz [g]: 42.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.8 Węglowodany og. [g]: 333.7 Błonnik [g]: 26.6 Cukier [g]: 15.3	Energia [kcal]: 1829.1 Białko [g]: 81.4 Tłuszcz [g]: 50.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 23.7 Węglowodany og. [g]: 269.9 Błonnik [g]: 19.9 Cukier [g]: 7.8	Energia [kcal]: 1883.3 Białko [g]: 79.1 Tłuszcz [g]: 46.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 15.1 Węglowodany og. [g]: 293.4 Błonnik [g]: 19.3 Cukier [g]: 32.0

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 13.11.2023r -19.11.2023r.

	Dzień 13.11.2023r (poniedziałek)	Dzień 14.11.2023r (wtorek)	Dzień 15.11.2023r (środa)	Dzień 16.11.2023r (czwartek)	Dzień 17.11.2023r (piątek)	Dzień 18.11.2023r (sobota)	Dzień 19.11.2023r (niedziela)
I Śniadanie	Żurek z kiełbasą [400g]; /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten , soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy/ Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] /białko mleka, białko sojowe, , może zawierać gluten ;/ Pomidor [30g], Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek ze słonecznikiem i koperkiem [100g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] /białko mleka, białko sojowe, , może zawierać gluten ;/ Pomidor [30g], Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Barszcz z jajkiem [400g]; /mąka pszenna, mleko, jaja, <i>może zawierać gluten</i> , soja, seler, gorczyca , sezam, łubin , białko sojowe , <i>możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy</i> / Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z twarogiem i zieleniną [100g] /białko mleka;/ Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] /białko mleka, białko sojowe, , może zawierać gluten ;/ Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g], Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];
II Śniadanie	Jogurt naturalny [165g];	Wafel ryżowy [30g], Jabłko [150g]	Kefir naturalny [220g]; Krakersy [50g] ; /gluten pszenny, ekstrakt jęczmienny, jaja, mleko w proszku, orzeszki arachidowe, nasiona sezamu, pochodne soi/	Jabłko [150g];	Jabłko [150g] Krakersy [50g] / gluten pszenny , ekstrakt jęczmienny, jaja, mleko w proszku, orzeszki arachidowe, nasiona sezamu, pochodne soi/;	Chrupki kukurydziane - [30g];	Sok jabłkowy [200g]; Wafel ryżowy [30g]

<p>Obiad</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami /seler, białko mleka/; Makaron z jabłkiem i serem [300g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/; Kompot z jabłek [200g].;</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenny /; Zrazy mielone duszone w sosie koperkowym /mąka pszenna, jaja, białko mleka/ kaszą jęczmienną [150g].; Buraczki z jabłkiem [150g] Ziemniaki [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];</p>	<p>Zupa kalafiorowa ziemniakami. [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenny /; Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem. [300g]; Kompot z jabłek [200ml].;</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem [400ml]/gluten pszenny, seler/; Udko pieczone [150g].; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ziemniaki - porcja [200g]; Kompot z jabłek [200ml].;</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenny /; Kopytka [300g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/; Surówka owocowo - warzywna z bakaliami [150g].; Herbata, napar bez cukru [240g];</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenny /; Potrawka drobiowo - jarzynowa [150g] /mąka pszenna, białko mleka, seler/; Ziemniaki [200g]; Herbata, napar bez cukru [240g]</p>	<p>Zupa jarzynowa z lanym ciastem. [400ml] /seler, białko mleka, gluten pszenny /.; Filet drobiowy duszony w sosie curry [150g] /mąka pszenna/ .; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ziemniaki [200g]; Kompot z jabłek [200ml].</p>
<p>Podwieczorek</p>	<p>Bułka graham [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ ; Ser topiony [17g];</p>	<p>Jogurt naturalny [165g];</p>	<p>Bułka graham - [70g] / mąka pszenna, gluten pszenny, może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję/</p>	<p>Bułka maślana [50g] /mąka pszenna, białko mleka, jaja/;</p>	<p>Jogurt naturalny [165g];</p>	<p>Jabłko [150g]; Bułka pszenna z serkiem topionym [70g] /mąka pszenna, mąka żytnia, jaja/;</p>	<p>Ciasteczka owsiane [50g] /gluten pszenny, jęczmienny, jaja, mleko, <i>możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi</i>/; Banan [150 g];</p>

Kolacja	Galaretka drobiowa [90g] / pasternak, seler /; Cytryna [5g]; sałata masłowa [10g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z jajka z zieleniną [90] / białko mleka /; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynkowa [40g] / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , może zawierać gorczycę, gluten /; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g], Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta rybna z jarzynami gotowanymi [100g] / ryba: makrela, seler, białko mleka / ; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta rybno – serowa [80g] / ryba: makrela, białko mleka / Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , może zawierać gorczycę, gluten /; Masło 82% [10g]; Pomidor [30g], Chleb razowy [125g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z koperkiem [100g] / białko mleka /; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] / mąka pszenna, żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];
SUMA	Energia [kcal]: 1983.2 Białko [g]: 78.7 Tłuszcz [g]: 50.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 10.6 Węglowodany og. [g]: 308.4 Błonnik [g]:30.9 Cukier [g]: 21.1	Energia [kcal]: 1984.3 Białko [g]: 75.1 Tłuszcz [g]: 56.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 21.8 Węglowodany og. [g]: 302.5 Błonnik [g]: 32.9 Cukier [g]: 16.4	Energia [kcal]: 1910.7 Białko [g]: 69.8 Tłuszcz [g]: 54.2 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.7 Węglowodany og. [g]: 288.5 Błonnik [g]: 28.2 Cukier [g]: 16.2	Energia [kcal]: 1902.8 Białko [g]: 87.2 Tłuszcz [g]: 64.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 19.3 Węglowodany og. [g]: 251.3 Błonnik [g]: 28.6 Cukier [g]: 9.7	Energia [kcal]: 2042.4 Białko [g]: 70.8 Tłuszcz [g]: 53.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.6 Węglowodany og. [g]: 331.2 Błonnik [g]: 34.0 Cukier [g]: 14.0	Energia [kcal]: 1804.1 Białko [g]: 83.1 Tłuszcz [g]: 50.3 Kwasy tł.nasycone [g]: 24.3 Węglowodany og. [g]: 263.2 Błonnik [g]: 30.9 Cukier [g]: 9.0	Energia [kcal]: 1920.6 Białko [g]: 82.4 Tłuszcz [g]: 46.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 15.3 Węglowodany og. [g]: 307.2 Błonnik [g]: 28.4 Cukier [g]: 32.4