

Dieta podstawowa 27.11.2023r - 03.12.2023r.

	Dzień 27.11.2023r (poniedziałek)	Dzień 28.11.2023r (wtorek)	Dzień 29.11.2023r (środa)	Dzień 30.11.2023r (czwartek)	Dzień 01.12.2023r (piątek)	Dzień 02.12.2023r (sobota)	Dzień 03.12.2023r (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 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];	Zupa mleczna z ciastem zacieranym i dżemem [400ml] /mąka pszenna, jaja, białko mleka /.; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Salatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, kukurydzą, fasolą czerwoną, papryką, ogórkiem kiszonym [100g] /ryba - tuńczyk, , seler, białko mleka/.; Masło [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Herbata, szklanka [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> /, ser topiony [17.5g] Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka gotowana [50g] /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorczycę, gluten /; Krem z twarogu z pomidorem [30g]; Masło [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorczycę, gluten /; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g].; Masło [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];
II Śniadanie	Jogurt naturalny	Jabłko [205g];	Kefir [220g];	Kisiel [200ml]	Jogurt	Jogurt	Sok jabłkowy -

	[165g];		Krakersy [50g] /gluten pszenny , jęczmienny , jaja , mleko , <i>możliwość</i> orzechy arachidowe , sezam , poходne soi ;		naturalny [165g];	naturalny [165g];	[200g]; Wafel ryżowy [50g];
Obiad	Zupa grochowa. [400ml]; /seler, białko mleka , gluten pszenny / Racuchy z jabłkiem drożdżowe [300g] /mąka pszenna , białko mleka /.; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa kminkowa. [400ml]; /seler, białko mleka , gluten pszenny /; Kotlet mielony drobiowy [150g] / gluten pszenny , jaja /.; Surówka [150g] /seler, białko mleka / Ziemniaki [200g]; Kompot z jabłek [200ml]	Zupa kalafiorowa z ryżem. [400ml]; /seler, białko mleka , gluten pszenny /; Zapiekanka z kiełbasą zwyczajną / białko sojowe , <i>możliwość</i> glutenu , laktozy , selera i gorczycy /, jajkiem , warzywami i sosem pomidorowym [300g].; Kompot z jabłek [200ml];	Zupa ziemniaczana [400ml]; /seler, białko mleka , gluten pszenny /.; Gulasz myśliwski [150g] / białko mleka , mąka pszenna , seler / Kasza jęczmienna [150g], Kompot z jabłek. [200 ml] ;	Zupa pomidorowa z makaronem [400ml] /mąka pszenna , jaja , białko mleka , seler /.; Kotlety z dorsza [150g] /ryba, białko mleka , mąka pszenna /; Surówka z kiszonej kapusty [150g]; Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200ml];	Krupnik [400ml] / gluten jęczmienny , seler , białko mleka , gluten pszenny /Makaron z jarzynami i mięsem [300g] / gluten pszenny , jaja , białko mleka , seler /.; Kompot z jabłek [200ml];	Zupa jarzynowa z ryżem [400ml]. / gluten jęczmienny , seler , białko mleka , gluten pszenny /; Schab duszony [150g] /mąka pszenna , białko mleka /; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]
Podwieczorek	Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna , mąka żytnia /; Pasztet [30g] /soja, białko mleka , pszenica /;	Drożdżówka z marmoladą [100g] /mąka pszenna , jaja , białko mleka /	Wafel ryżowy [30g]; Jabłko [150g];	Banan [100g]	Chrupki kukurydziane - [30g]; Jabłko - [150g];	Ciastka maślane [50g] /gluten pszenny , jęczmienny , jaja , mleko , <i>możliwość</i> orzechy arachidowe , sezam , poходne	Jogurt naturalny [165g]; Biskopty [40g]; /mąka pszenna , białko mleka /

						soi/	
Kolacja	Pasta z jajeczna z majerankiem i musztardą [90g] /białko mleka, jaja, goczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Masło 82% [10g]; Herbata, napar [240g];	Pasta z makreli wędzonej i jarzyn gotowanych [90g] /ryba-makrela, seler, białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Herbata, szklanka [240g];	Galaretka drobiowa [180g] /białko mleka, seler/; Cytryna - [5g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Herbata, szklanka [240g];	Pasta z jajek z zieleniną. [90g] /jaja, białko mleka/; Masło [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z koperkiem [90g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ ; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [240g];	Pasta z makreli wędzonej i jarzyn gotowanych [90g] /ryba-makrela, seler, białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Herbata, szklanka [240g];	Twarożek z koperkiem [80g]. /białko mleka/; Dżem [30g]; Masło [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Herbata, szklanka [240g];
SUMA	Energia [kcal]: 2329.4 Białko [g]: 84.6 Tłuszcz [g]: 91.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 19.0 Węglowodany og. [g]: 303.5 Błonnik [g]: 19.4 Cukier [g]: 10.3	Energia [kcal]: 2219.2 Białko [g]: 90.0 Tłuszcz [g]: 62.3 Kwasy tł.nasycone [g]: 19.3 Węglowodany og. [g]: 340.3 Błonnik [g]: 25.1 Cukier [g]: 26.0	Energia [kcal]: 2208.1 Białko [g]: 78.2 Tłuszcz [g]: 60.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 5.5 Węglowodany og. [g]: 346.2 Błonnik [g]: 18.0 Cukier [g]: 17.1	Energia [kcal]: 1812.0 Białko [g]: 72.6 Tłuszcz [g]: 43.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 15.9 Węglowodany og. [g]: 298.7 Błonnik [g]: 27.5 Cukier [g]: 34.0	Energia [kcal]: 1967.0 Białko [g]: 84.2 Tłuszcz [g]: 62.3 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.7 Węglowodany og. [g]: 279.6 Błonnik [g]: 22.8 Cukier [g]: 17.7	Energia [kcal]: 2024.4 Białko [g]: 75.7 Tłuszcz [g]: 70.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 20.3 Węglowodany og. [g]: 282.3 Błonnik [g]: 20.0 Cukier [g]: 8.5	Energia [kcal]: 1849.8 Białko [g]: 76.2 Tłuszcz [g]: 57.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 7.6 Węglowodany og. [g]: 257.4 Błonnik [g]: 12.1 Cukier [g]: 6.6

Dieta łatwo strawna 27.11.2023r - 03.12.2023r.

	Dzień 27.11.2023r (poniedziałek)	Dzień 28.11.2023r (wtorek)	Dzień 29.11.2023r (środa)	Dzień 30.11.2023r (czwartek)	Dzień 01.12.2023r (piątek)	Dzień 02.12.2023r (sobota)	Dzień 03.12.2023r (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 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];	Zupa mleczna z ciastem zacieranym i dżemem[400ml] /mąka pszenna, jaja, białko mleka /.; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, selerem [100g] /ryba - tuńczyk, seler, białko mleka/.; Masło [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Herbata, szklanka [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> , ser topiony [17.5g] Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka gotowana [50g] /białko mleka, białko sojowe, białko sojowe, może zawierać gorczycę, gluten /; Krem z twarogu z pomidorem [30g]; Masło [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka[50g] /białko mleka, białko sojowe, może zawierać gorczycę, gluten /; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g].; Masło [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];
II Śniadanie	Jogurt naturalny [165g];	Jabłko [205g];	Kefir [220g]; Krakersy [50g] /gluten pszenny ,	Kisiel [200ml]	Jogurt naturalny [165g];	Jogurt naturalny [165g];	Sok jabłkowy - [200g]; Wafel ryżowy [50g];

			jęczmienny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi/;				
Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami. [400ml]; /seler, białko mleka, gluten pszeniczny/ Makaron z serem i jabłkiem [300g] /mąka pszenna, białko mleka/.; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa kminkowa. [400ml]; /seler, białko mleka, gluten pszeniczny/; Pulpet drobiowy [150g] /gluten pszeniczny, jaja/.; Surówka [150g] /seler, białko mleka/ Ziemniaki [200g]; Kompot z jabłek [200ml]	Zupa kalafiorowa z ryżem [400ml]; /seler, białko mleka, gluten pszeniczny/; Zapiekanka z jajkiem i parówką /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/, jajkiem, warzywami i sosem pomidorowym [300g].; Kompot z jabłek [200ml];	Zupa ziemniaczana [400ml]; /seler, białko mleka, gluten pszeniczny/.; Gulasz mięsno - jarzynowy [150g] /białko mleka, mąka pszenna, seler/ Kasza jęczmienna [150g], Kompot z jabłek. [200 ml] ;	Zupa pomidorowa z makaronem [400ml] /mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/.; Ryba pieczona [150g] /ryba, białko mleka, mąka pszenna/; Marchewka oprószana [150g] /białko mleka, mąka pszenna/ ; Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200ml];	Krupnik [400ml] /gluten jęczmienny, seler, białko mleka, gluten pszeniczny /Makaron z jarzynami i mięsem [300g] /gluten pszeniczny, jaja, białko mleka, seler/.; Kompot z jabłek [200ml];	Zupa jarzynowa z ryżem [400ml]. /gluten jęczmienny, seler, białko mleka, gluten pszeniczny /; Schab duszony [150g] /mąka pszenna, białko mleka/; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]
Podwieczorek	Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Pasztet [30g] /soja, białko mleka, pszenica/;	Drożdżówka z marmoladą [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/	Wafel ryżowy [30g]; Jabłko [150g];	Banan [100g]	Chrupki kukurydziane - [30g]; Jabłko - [150g];	Ciastka maślane [50g] /gluten pszeniczny, jęczmienny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne	Jogurt naturalny [165g]; Biszkopty [40g]; /mąka pszenna, białko mleka/

						soi/	
Kolacja	Pasta z jajeczna z majerankiem i musztardą [90g] /białko mleka, jaja, goczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Masło 82% [10g]; Herbata, napar [240g];	Pasta z makreli wędzonej i jarzyn gotowanych [90g] /ryba-makrela, seler, białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Herbata, szklanka [240g];	Galaretka drobiowa [180g] /białko mleka, seler/; Cytryna - [5g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Herbata, szklanka [240g];	Pasta z jajek z zieleniną. [90g] /jaja, białko mleka/; Masło [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z koperkiem [90g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ ; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [240g];	Pasta z makreli wędzonej i jarzyn gotowanych [90g] /ryba-makrela, seler, białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Herbata, szklanka [240g];	Twarożek z koperkiem [80g]. /białko mleka/; Dżem [30g]; Masło [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Herbata, szklanka [240g];
SUMA	Energia [kcal]: 2006.7 Białko [g]: 76.1 Tłuszcz [g]: 69.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.1 Węglowodany og. [g]: 274.4 Błonnik [g]: 14.2 Cukier [g]: 6.6	Energia [kcal]: 2003.0 Białko [g]: 87.2 Tłuszcz [g]: 44.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.3 Węglowodany og. [g]: 327.5 Błonnik [g]: 25.1 Cukier [g]: 25.5	Energia [kcal]: 2230.6 Białko [g]: 75.1 Tłuszcz [g]: 63.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.7 Węglowodany og. [g]: 348.1 Błonnik [g]: 18.1 Cukier [g]: 17.1	Energia [kcal]: 1914.5 Białko [g]: 72.6 63.2 Tłuszcz [g]: 56.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 21.2 Węglowodany og. [g]: 304.1 Błonnik [g]: 25.6 Cukier [g]: 33.2	Energia [kcal]: 1678.4 Białko [g]: 74.2 Tłuszcz [g]: 40.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.3 Węglowodany og. [g]: 269.2 Błonnik [g]: 23.5	Energia [kcal]: 2024.4 Białko [g]: 75.7 Tłuszcz [g]: 70.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 20.3 Węglowodany og. [g]: 282.3 Błonnik [g]: 20.0 Cukier [g]: 8.5	Energia [kcal]: 1849.8 Białko [g]: 76.2 Tłuszcz [g]: 57.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 7.6 Węglowodany og. [g]: 257.4 Błonnik [g]: 12.1 Cukier [g]: 6.6

					Cukier [g]: 19.1		
--	--	--	--	--	------------------	--	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.11.2023r - 03.12.2023r.

	Dzień	Dzień	Dzień	Dzień	Dzień	Dzień	Dzień
		28.11.2023r	29.11.2023r	30.11.2023r	01.12.2023r	02.12.2023r	03.12.2023r

	27.11.2023r (poniedziałek)	(wtorek)	(środa)	(czwartek)	(piątek)	(sobota)	(niedziela)
I Śniadanie	Żurek z kiełbasą [400g]; /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łąbin, białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy / Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka gotowana [50g] /białko mleka, białko sojowe, może zawierać gorczycę, gluten /, Masło 82% [10g]; pomidor [50g], Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka gotowana [50g] /białko mleka, białko sojowe, może zawierać gorczycę, gluten /, Masło 82% [10g]; pomidor [50g], Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Salatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, selerem [100g] /ryba - tuńczyk, seler, białko mleka/.; Masło [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Barszcz z jajkiem [400g]; /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łąbin, białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka gotowana [50g] /białko mleka, białko sojowe, może zawierać gorczycę, gluten /; Krem z twarogu z pomidorem [30g]; Masło [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] /białko mleka, białko sojowe, może zawierać gorczycę, gluten /; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g]; Masło [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];
II Śniadanie	Jogurt naturalny [165g];	Jabłko [205g]; Wafel ryżowy [50g]	Kefir [220g]; Krakersy [50g] /gluten pszenny, jęczmienny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi /;	Kisiel [200ml]	Jogurt naturalny [165g]; Jabłko [150g]	Jogurt naturalny [165g];	Sok jabłkowy - [200g]; Wafel ryżowy [50g];
Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami.	Zupa kminkowa. [400ml]; /seler,	Zupa kalafiorowa z ryżem. [400ml]; /seler, białko mleka,	Zupa ziemniaczana [400ml]; /seler,	Zupa pomidorowa z makaronem	Krupnik [400ml] /gluten jęczmienny,	Zupa jarzynowa z ryżem [400ml]. /gluten

	[400ml]; /seler, białko mleka, gluten pszeniczny/ Makaron z serem i jabłkiem [300g] /mąka pszenna, białko mleka/.; Herbata, napar bez cukru [240g];	białko mleka, gluten pszeniczny;/ Pulpet drobiowy [150g] /gluten pszeniczny, jaja/.; Surówka [150g] /seler, białko mleka/ Ziemniaki [200g]; Kompot z jabłek [200ml]	gluten pszeniczny;/ Zapiekanka z jajkiem i parówką /białko sojowe, <i>możliwość glutenu</i> , laktozy, seler <i>a</i> i gorczycy /, jajkiem , warzywami i sosem pomidorowym [300g].; Kompot z jabłek [200ml];	białko mleka, gluten pszeniczny/.; Gulasz mięsno - jarzynowy [150g] /białko mleka, mąka pszenna, seler/ Kasza jęczmienna [150g], Kompot z jabłek. [200 ml] ;	[400ml] /mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/.; Ryba pieczona [150g] /ryba, białko mleka, mąka pszenna/; Marchewka oprószana [150g] /białko mleka, mąka pszenna/ ; Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200ml];	seler, białko mleka, gluten pszeniczny /Makaron z jarzynami i mięsem [300g] /gluten pszeniczny, jaja, białko mleka, seler/.; Kompot z jabłek [200ml];	jęczmienny, seler, białko mleka, gluten pszeniczny /; Schab duszony [150g] /mąka pszenna, białko mleka/; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]
Podwieczorek	Chleb razowy [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Pasztet [30g] /soja, białko mleka, pszenica/;	Bułka maślana [50g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/ Jogurt naturalny [165g]	Wafel ryżowy [30g]; Jabłko [150g];	Jabłko [150g] Wafel ryżowy [50g]	Bułka graham z serem topionym [70g]	Kanapka z pasztetem drobiowym /gluten pszeniczny, białko, soja, seler/	Jogurt naturalny [165g]; Biszkopty [40g]; /mąka pszenna, białko mleka/
Kolacja	Pasta z jajeczna z majerankiem i musztardą [90g] /białko mleka, jaja, goczyca /; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka	Pasta z makreli wędzonej i jarzyn gotowanych [90g] /ryba-makrela, seler, białko mleka/;	Galaretka drobiowa [180g] /białko mleka, seler/; Cytryna - [5g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna,	Pasta z jajek z zieleniną. [90g] /jaja, białko mleka/; Masło [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka	Twarożek z koperkiem [90g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g]	Pasta z makreli wędzonej i jarzyn gotowanych [90g] /ryba-makrela, seler, białko mleka/;	Twarożek z koperkiem [80g]. /białko mleka/; Dżem [30g]; Masło [10g]; Chleb razowy

	pszenna, mąka żytnia/; Masło 82% [10g]; Herbata, napar [240g];	Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ Herbata, szklanka [240g];	mąka żytnia/ Herbata, szklanka [240g];	żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	/mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	[125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];
SUMA	Energia [kcal]: 1998.6 Białko [g]: 77.9 Tłuszcz [g]: 70.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.7 Węglowodany og. [g]: 279.9 Błonnik [g]: 29.8 Cukier [g]: 11.3	Energia [kcal]: 1833.0 Białko [g]: 82.1 Tłuszcz [g]: 36.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 13.3 Węglowodany og. [g]: 300.7 Błonnik [g]: 31.5 Cukier [g]: 19.9	Energia [kcal]: 1954.3 Białko [g]: 69.4 Tłuszcz [g]: 51.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.0 Węglowodany og. [g]: 348.123 Błonnik [g]: 18.1 Cukier [g]: 16.8	Energia [kcal]: 1965.8 Białko [g]: 66.3 Tłuszcz [g]: 57.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 21.2 Węglowodany og. [g]: 317.1 Błonnik [g]: 36.5 Cukier [g]: 33.2	Energia [kcal]: 1788.4 Białko [g]: 78.2 Tłuszcz [g]: 43.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.3 Węglowodany og. [g]: 305.2 Błonnik [g]: 23.5 Cukier [g]: 19.1	Energia [kcal]: 1966.3 Białko [g]: 80.0 Tłuszcz [g]: 67.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 20.3 Węglowodany og. [g]: 281.3 Błonnik [g]: 35.0 Cukier [g]: 13.0	Energia [kcal]: 1795.8 Białko [g]: 77.2 Tłuszcz [g]: 57.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 7.6 Węglowodany og. [g]: 248.4 Błonnik [g]: 12.1 Cukier [g]: 6.6