

Dieta podstawowa 20.11.2023r - 26.11.2023r.

	Dzień 20.11.2023r (poniedziałek)	Dzień 21.11.2023r (wtorek)	Dzień 22.11.2023r (środa)	Dzień 23.11.2023r (czwartek)	Dzień 24.11.2023r (piątek)	Dzień 25.11.2023r. (sobota)	Dzień 26.11.2023r (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 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 kaszą manną i dżemem [400ml] /gluten pszenny/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Sałatka makaronowa z warzywami [150g] /gluten pszenny, jaja, białko mleka, gorczyca, seler./; Szynka [50g] /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorzycę, gluten /; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/ ; Masło 82% [10g]; 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> /, ser topiony [17.5g] Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z rzodkiewką [100g] .; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorzycę, gluten /; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g], Masło 82% [10g]; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];

II Śniadanie	Jogurt owocowy [150g];	Chrupki kukurydziane - [30g];	Jabłko [150g];	Ciasteczka [50g] /gluten pszenny , jęczmienny , jaja , mleko , <i>możliwość orzechy arachidowe</i> , sezam , poходne soi /;	Jogurt owocowy [150g];	Jabłko [150g];	Jogurt naturalny [165g];
Obiad	Krupnik [400ml] /, gluten jęczmienny , seler , białko mleka , gluten pszenny /; Fasolka po bretońsku [300g] / mąka pszenna , mleko , jaja , <i>może zawierać gluten</i> , soja , seler , gorczyca , sezam , łubin , białko sojowe , <i>możliwość glutenu</i> , laktozy , selera i gorzycy /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [400ml] / seler , białko mleka , gluten pszenny /; Kotlet schabowy [150g] / jaja , mąka pszenna /; Kapusta zasmażana [150g] / mąka pszenna , <i>może zawierać gluten</i> , , białko sojowe / Kompot z jabłek [200ml]	Barszcz ukraiński z ziemniakami / seler , białko mleka /; Krokiety [300g] / mąka pszenna , jaja , białko mleka /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa jarzynowa z ziemniakami [400ml] / seler , białko mleka /; Zrazy mielone duszone w sosie koperkowym [150g/ koperkowym / mąka pszenna , jaja , białko mleka / z kaszą jęczmienną [150g]; Buraki zasmażane [150g] / białko mleka , mąka pszenna /;	Zupa pomidorowa z makaronem [400ml] / mąka pszenna , jaja , białko mleka , seler /.; Kotlety z dorsza [150g] / ryba , białko mleka , mąka pszenna /; Surówka z kiszanej kapusty [150g]; Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200ml];	Zupa kminkowa [400ml] / mąka pszenna , jaja , białko mleka , seler / ; Potrawka z kurczakiem [150g] / białko mleka , seler /.; Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200 ml]	Zupa grysikowa z jarzynami[400ml] / mąka pszenna , jaja , białko mleka , seler .; Gulasz drobiowy.; [150g] / białko mleka , seler , mąka pszenna / Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200ml] .;
Podwieczorek	Sok owocowy [200g];	Jogurt naturalny	Bułka pszenna - [50g] / mąka	Sok [200ml].;	Drożdżówka z marmoladą [100g] / mąka	Chleb zwykły [50g] / mąka pszenna ,	Ciasteczka [50g] /gluten pszenny ,

		[165g]; Banan [150g];	pszenna, białko mleka/; Ser topiony [17,5 g];		pszenna, jaja, białko mleka/;	żytnia/; Margaryna roślinna [5g] /białko mleka/; Jaja gotowane [60g];	jęczmienny, jaja, mleko, <i>możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi</i> ;; Jabłko [150g];
Kolacja	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];	Pasta z jajka i musztardy z zieleniną [90] /białko mleka, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, żytnia/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynkowa [50g] /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];	Twarożek z koperkiem [100g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, żytnia/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Salatka z makreli z jarzyn gotowanych [100g] /ryba-makrela, seler, białko mleka, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, żytnia/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasztet pieczony - [100g] / mąka pszenna, gluten pszenny, może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję/; Masło 82% tłuszczu [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, żytnia/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z koperkiem [100g].; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ ; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [240g];
SUMA	Energia [kcal]: 2241.1 Białko [g]: 100.4 Tłuszcz [g]: 69.9 Kwasy	Energia [kcal]: 2135.2 Białko [g]: 79.7 Tłuszcz [g]: 78.1 Kwasy tł.nasycone	Energia [kcal]: 2264.6 Białko [g]: 72.9 Tłuszcz [g]: 68.8 Kwasy tł.nasycone	Energia [kcal]: 2123.6 Białko [g]: 79.6 Tłuszcz [g]: 61.2 Kwasy tł.nasycone	Energia [kcal]: 1892.1 Białko [g]: 77.5 Tłuszcz [g]:	Energia [kcal]: 1987.2 Białko [g]: 83.7 Tłuszcz [g]: 74.8	Energia [kcal]: 1684.8 Białko [g]: 75.0 Tłuszcz [g]: 43.5 Kwasy tł.nasycone

	tł.nasycone [g]: 11.3 Węglowodany og. [g]: 322.5 Błonnik [g]: 29.2 Cukier [g]: 14.1	[g]: 19.4 Węglowodany og. [g]: 287.8 Błonnik [g]: 19.8 Cukier [g]: 23.7	[g]: 19.4 Węglowodany og. [g]: 348.6 Błonnik [g]: 23.5 Cukier [g]: 21.1	[g]: 22.2 Węglowodany og. [g]: 325.7 Błonnik [g]: 25.1 Cukier [g]: 17.8	53.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.2 Węglowodany og. [g]: 285.8 Błonnik [g]: 22.5 Cukier [g]: 22.8	Kwasy tł.nasycone [g]: 34.1 Węglowodany og. [g]: 254.9 Błonnik [g]: 18.2 Cukier [g]: 19.7	[g]: 13.7 Węglowodany og. [g]: 254.5 Błonnik [g]: 18.3 Cukier [g]: 17.0
--	---	---	---	---	---	--	---

Dieta łatwo strawna 20.11.2023r - 26.11.2023r.

	Dzień 20.11.2023r (poniedziałek)	Dzień 21.11.2023r (wtorek)	Dzień 22.11.2023r (środa)	Dzień 23.11.2023r (czwartek)	Dzień 24.11.2023r (piątek)	Dzień 25.11.2023r. (sobota)	Dzień 26.11.2023r (niedziela)
I Śniadanie	Żurek z kielbasą [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 kaszą manną i dżemem [400ml] / gluten pszenny /; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Sałatka makaronowa z warzywami [150g] / gluten pszenny, jaja, białko mleka, gorczyca, seler /.; Szynka [50g] / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , może zawierać gorzycę, gluten /; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/ ; Masło 82% [10g]; 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> / , ser topiony [17.5g] Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata,	Twarożek z rzodkiewką [100g] .; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka [50g] / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , może zawierać gorzycę, gluten /; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g], Masło 82% [10g]; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];

					napar bez cukru [240g];		
II Śniadanie	Jogurt owocowy [150g];	Chrupki kukurydziane - [30g];	Jabłko [150g];	Ciasteczka [50g] /gluten pszenny , jęczmienny , jaja, mleko , <i>możliwość orzechy arachidowe</i> , sezam , poходne soi /;	Jogurt owocowy [150g];	Jabłko [150g];	Jogurt naturalny [165g];
Obiad	Krupnik [400ml] /, gluten jęczmienny , seler , białko mleka , gluten pszenny /; Makaron w sosie z mięsem i jarzynami [300g] / mąka pszenna , mleko , jaja , <i>może zawierać gluten</i> , soja , seler , gorczyca , sezam , łubin , białko sojowe , <i>możliwość glutenu</i> , laktozy , selera i gorzycy /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [400ml] / seler , białko mleka , gluten pszenny /; Schab w sosie własnym [150g] / jaja , mąka pszenna /; Marchewka oprószana [150g] / mąka pszenna , <i>może zawierać gluten</i> , soja , seler , gorczyca , sezam , łubin , białko sojowe , <i>możliwość glutenu</i> , laktozy , selera i gorzycy / Kompot z jabłek [200ml]	Barszcz ukraiński z ziemniakami / seler , białko mleka /; Makaron z serem białym [300g] / mąka pszenna , jaja , białko mleka /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa jarzynowa z ziemniakami [400ml] / seler , białko mleka /; Zrazy mielone duszone w sosie koperkowym [150g/ koperkowym / mąka pszenna , jaja , białko mleka / z kaszą jęczmienną [150g]; Buraki zasmażane [150g] / białko mleka , mąka pszenna /;	Zupa pomidorowa z makaronem [400ml] / mąka pszenna , jaja , białko mleka , seler /.; Ryba pieczona [150g] / ryba , białko mleka , mąka pszenna /; Surówka z kiszanej kapusty [150g]; Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200ml]	Zupa kminkowa [400ml] / mąka pszenna , jaja , białko mleka , seler / ; Potrawka z kurczakiem [150g] / białko mleka , seler /.; Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200ml]	Zupa grysikowa z jarzynami[400ml] / mąka pszenna , jaja , białko mleka , seler .; Gulasz drobiowy.; [150g] / białko mleka , seler , mąka pszenna / Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200ml] .;
Podwieczore				Sok [200ml].;	Drożdżówka	Chleb	

k	Sok owocowy [200g];	Jogurt naturalny [165g]; Banan [150g];	Bułka pszenna - [50g] /mąka pszenna, białko mleka/; Ser topiony [17,5 g];		z marmoladą [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/;	mieszany [50g] /mąka pszenna, żytnia/; Margaryna roślinna [5g] /białko mleka/; Jaja gotowane [60g];	Ciasteczka [50g] /gluten pszenny , jęczmienny , jaja, mleko , <i>możliwość orzechy arachidowe</i> , sezam , pochodne soi /; Jabłko [150g];
Kolacja	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];	Pasta z jajka i musztardy z zieleniną [90] /białko mleka, gorczyca /; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna , żytnia /; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna , żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynkowa [50g] /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];	Twarożek z koperkiem [100g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] /mąka pszenna , żytnia /; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna , żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z makreli i jarzyn gotowanych [100g] /ryba- makrela , seler , białko mleka , gorczyca /; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna , żytnia /; Chleb mieszany [50g] /mąka pszenna , żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Paszтет pieczony - [100g] / mąka pszenna , gluten pszenny , może zawierać: jaja , seler , mleko , gorczycę , soję /; Masło 82% tłuszczu [10g]; Chleb graham [75g] /mąka pszenna , żytnia /; Chleb mieszany - [50g] /mąka pszenna , żytnia /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z koperkiem [100g].; Masło 82% [10g]; Chleb mieszany [50g] /mąka pszenna , mąka żytnia /; Chleb graham [75g] /mąka pszenna , mąka żytnia /; Herbata, napar bez cukru - [240g];

SUMA	Energia [kcal]: 1944.4	Energia [kcal]: 1857.3	Energia [kcal]: 1951.1	Energia [kcal]: 2112.7	Energia [kcal]: 1892.1	Energia [kcal]: 1923.5	Energia [kcal]: 1684.8
	Białko [g]: 86.0 Tłuszcz [g]: 65.3 Kwasy tł.nasycone [g]: 15.0 Węglowodany og. [g]: 275.6 Błonnik [g]: 18.9 Cukier [g]: 14.2	Białko [g]: 72.6 Tłuszcz [g]: 56.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 20.3 Węglowodany og. [g]: 274.4 Błonnik [g]: 18.5 Cukier [g]: 20.3	Białko [g]: 74.0 Tłuszcz [g]: 47.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.3 Węglowodany og. [g]: 312.5 Błonnik [g]: 17.0 Cukier [g]: 18.8	Białko [g]: 79.2 Tłuszcz [g]: 60.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.3 Węglowodany og. [g]: 324.9 Błonnik [g]: 25.3 Cukier [g]: 17.8	Białko [g]: 77.5 Tłuszcz [g]: 53.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.2 Węglowodany og. [g]: 285.8 Błonnik [g]: 22.5 Cukier [g]: 22.8	Białko [g]: 78.2 Tłuszcz [g]: 54.2 Kwasy tł.nasycone [g]: 14.1 Węglowodany og. [g]: 291.7 Błonnik [g]: 21.9 Cukier [g]: 23.4	Białko [g]: 75.0 Tłuszcz [g]: 43.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 13.7 Węglowodany og. [g]: 254.5 Błonnik [g]: 18.3 Cukier [g]: 17.0

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 20.11.2023r - 26.11.2023r.

	Dzień 20.11.2023r (poniedziałek)	Dzień 21.11.2023r (wtorek)	Dzień 22.11.2023r (środa)	Dzień 23.11.2023r (czwartek)	Dzień 24.11.2023r (piątek)	Dzień 25.11.2023r. (sobota)	Dzień 26.11.2023r (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 razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Wędlina [50g] /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , <i>może zawierać gorczycę, gluten/;</i> Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasztet drobiowy [100ml] /mleko, gluten pszenny, białko sojowe;/ Masło 82% [10g]; pomidor [30g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Salatka makaronowa z warzywami [150g] /gluten pszenny, jaja, białko mleka, gorczyca, seler/.; Szynka [50g] / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , <i>może zawierać gorczycę,</i> gluten;/ Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Masło 82% [10g]; 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,</i> selera i gorzycy/ Chleb razowy [12g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ ser topiony [17.5g] Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z rzodkiewką [100g] .; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia;/ 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 razowy [125g] /mąka pszenna, żytnia;/ Herbata, napar bez cukru [240g];
II Śniadanie							

	Jogurt naturalny [150g];	Chrupki kukurydziane - [30g];	Jabłko [150g]; Wafle ryżowe [30g]	Krakersy [50g] /gluten pszenny , jęczmienny , jaja , mleko , <i>możliwość orzechy arachidowe</i> , sezam , poходne soi /;	Kefir [220g];	Jabłko [150g]; Wafle ryżowe [30g]	Jogurt naturalny [165g];
Obiad	Krupnik [400ml] /, gluten jęczmienny , seler , białko mleka , gluten pszenny /; Makaron w sosie z mięsem i jarzynami [300g] / mąka pszenna , mleko , jaja , <i>może zawierać gluten</i> , soja , seler , gorczyca , sezam , łubin , białko sojowe , <i>możliwość glutenu</i> , laktozy , selera i gorczycy /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [400ml] / seler , białko mleka , gluten pszenny /; Schab w sosie własnym [150g] / jaja , mąka pszenna /; Kapusta zasmażana [150g] / mąka pszenna , <i>może zawierać gluten</i> , soja , seler , gorczyca , sezam , łubin , białko sojowe , <i>możliwość glutenu</i> , laktozy , selera i gorczycy / Kompot z jabłek [200ml]	Barszcz ukraiński z ziemniakami / seler , białko mleka /; Makaron z serem białym [300g] / mąka pszenna , jaja , białko mleka /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa jarzynowa z ziemniakami [400ml] / seler , białko mleka /; Zrazy mielone duszone w sosie koperkowym [150g/ koperkowym / mąka pszenna , jaja , białko mleka / z kaszą jęczmienną [150g]; Buraki zasmażane [150g] / białko mleka , mąka pszenna /;	Zupa pomidorowa z makaronem [400ml] / mąka pszenna , jaja , białko mleka , seler /.; Ryba pieczona [150g] / ryba , białko mleka , mąka pszenna /; Surówka z kiszonej kapusty [150g]; Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200ml];	Zupa kminkowa [400ml] / mąka pszenna , jaja , białko mleka , seler / ; Potrawka z kurczakiem [150g] / białko mleka , seler /.; Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200 ml]	Zupa grysikowa z jarzynami[400ml] / mąka pszenna , jaja , białko mleka , seler .; Gulasz drobiowy.; [150g] / białko mleka , seler , mąka pszenna / Ziemniaki - [150g]; Kompot z jabłek [200ml] ;
Podwieczorek	Sok owocowy [200g];	Bułka graham / mąka pszenna ,	Bułka graham [90g] / mąka	Sok marchewkowy [200ml].;	Drożdżówka [100g] / mąka pszenna , jaja ,	Chleb razowy [50g] / mąka pszenna ,	Krakersy [50g] /gluten pszenny , jęczmienny , jaja , mleko , <i>możliwość</i>

	Kanapka /mąka żytnia, mąka pszenna/ z jajkiem.	mąka żytnia/ z pasztetem drobiowym /mleko, gluten pszenny, białko sojowe/ Banan [150g];	pszenna, mąka żytnia/; Ser topiony [17,5 g];		białko mleka/;	żytnia/; Margaryna roślinna [5g] /białko mleka/; Jaja gotowane [60g];	orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi/;; Jabłko [150g];
Kolacja	Pasta rybno – serowa [80g] /ryba: makrela, białko mleka/ Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z jajka i musztardy z zieleniną [90] /białko mleka, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynkowa [50g] /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];	Twarożek z koperkiem [100g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] /mąka pszenna, żytnia/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z makreli i jarzyn gotowanych [100g] /ryba-makrela, seler, białko mleka, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasztet pieczony - [100g] / mąka pszenna, gluten pszenny, może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję/; Masło 82% tłuszczu [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z koperkiem [100g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ ; Herbata, napar bez cukru - [240g];
SUMA	Energia [kcal]: 2026.8 Białko [g]: 96.9 Tłuszcz [g]: 70.2 Kwasy tł.nasycone [g]:	Energia [kcal]: 1915.9 Białko [g]: 76.8 Tłuszcz [g]: 58.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 16.0	Energia [kcal]: 1995.8 Białko [g]: 75.0 Tłuszcz [g]: 56.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 19.7	Energia [kcal]: 2083.5 Białko [g]: 80.4 Tłuszcz [g]: 64.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.7	Energia [kcal]: 1878.8 Białko [g]: 80.9 Tłuszcz [g]: 55.1 Kwasy	Energia [kcal]: 2076.8 Białko [g]: 86.7 Tłuszcz [g]: 75.3	Energia [kcal]: 1691.8 Białko [g]: 76.7 Tłuszcz [g]: 47.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 14.1

	15.8 Węglowodany og. [g]: 266.6 Błonnik [g]: 31.3 Cukier [g]: 7.8	Węglowodany og. [g]: 308.6 Błonnik [g]: 28.8 Cukier [g]: 26.1	Węglowodany og. [g]: 312.5 Błonnik [g]: 25.8 Cukier [g]: 9.0	Węglowodany og. [g]: 314.4 Błonnik [g]: 33.0 Cukier [g]: 18.1	tł.nasycone [g]: 13.4 Węglowodany og. [g]: 272.4 Błonnik [g]: 31.3 Cukier [g]: 20.1	Kwasy tł.nasycone [g]: 34.4 Węglowodany og. [g]: 270.6 Błonnik [g]: 24.6 Cukier [g]: 19.7	Węglowodany og. [g]: 243.3 Błonnik [g]: 26.0 Cukier [g]: 17.0
--	--	---	--	---	--	--	---