

Dieta podstawowa 01.01.2024r - 07.01.2024r.

	Dzień 01.01.2024r (poniedziałek)	Dzień 02.01.2024r (worek)	Dzień 03.01.2024r (środa)	Dzień 04.01.2024r (czwartek)	Dzień 05.01.2024r (piątek)	Dzień 06.01.2024r (sobota)	Dzień 07.01.2024r (niedziela)
I Śniadanie	Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/ krem jogurtowo - majonezowy z groszkiem [30g] /białko mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Zupa mleczna z płatkami owsianymi [400ml] /mleko, mąka pszenna, jaja, gluten zbóż/.; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Twarożek z koperkiem [80g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Zupa mleczna z ciastem zacieranym [400ml] /mleko, mąka pszenna, jaja/.; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Barszcz z jajkiem [400g]; /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy/; ser topiony , Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/ Sałatka jarzynowa /białko mleka, seler/.; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/ Pasta pomidorowa [30g] Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];
II Śniadanie	Jogurt naturalny [200g];	Chrupki kukurydziane [30g];	Kisiel [200ml]	Chrupki kukurydziane [30g];	Sok [200ml]	Jogurt naturalny [165g];	Jabłko [150g];

Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Kotlet z fileta drobiowego [100g] / mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż/ ; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ryż gotowany na sypko [150g]; Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa kapuśniak z ziemniakami; [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Naleśniki z serem białym i cukrem pudrem [300g] / mąka pszenna, białko mleka, jaja /; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Zupa kalafiorowa z ryżem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą / białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, seler i gorzycy /, jajkiem , warzywami i sosem pomidorowym [300g].; Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa jarzynowa z ziemniakami [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Zrazy w sosie [100g] / białko mleka, gluten zbóż/ z kaszą gryczaną [150g] Buraczki [150g] / białko mleka /; Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa wielowarzywna z ziemniakami [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż, jaja/; Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem [150g] / białko mleka /; Kompot [200g];	Rosół drobiowy makaronem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Noga drobiowa [100g] / gluten zbóż, jaja, gorczyca, soja /.; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa wielowarzywna [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Gulasz wieprzowy z jarzynami [150g] / gluten zbóż, seler, białko mleka /; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe [100g] / mąka pszenna, jaja, białko mleka /	Kanapka [50g] / mąka pszenna, mąka żytnia /; z serkiem topionym [20g];	Bułka maślana [50g]; / mąka pszenna, jaja, białko mleka /;	Sok [200ml]	Kanapka / mąka pszenna, mąka żytnia / z pasztetem / mleko w proszku, soja, pszenica /.	Ciasteczka owsiane[50g]; / gluten pszenny, jęczmienny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam,	Chrupki kukurydziane [30g]

						poходne soi/;	
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką [70g] /białko mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Wędlina [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; ogórek kiszony [30g].; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta rybno - jarzynowa [70g] /ryba, białko mleka, seler/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g]	Pasta z zieleniną [80g] / białko mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta rybno - serowa [70g] /ryba, białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Twarożek [70g] /białko mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta jajeczno - serowa [80g] / białko mleka/, Masło 82% [10g], Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];
RAZEM	Energia [kcal]: 1916.2 Białko [g]: 80.5 Tłuszcz [g]: 70.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.5 Węglowodany og. [g]: 258.8 Błonnik [g]: 19.0 Cukier [g]: 16.4	Energia [kcal]: 1930.4 Białko [g]: 72.2 Tłuszcz [g]: 57.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og. [g]: 297.3 Błonnik [g]: 19.9 Cukier [g]: 20.5	Energia [kcal]: 1974.8 Białko [g]: 59.8 Tłuszcz [g]: 53.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og. [g]: 330.6 Błonnik [g]: 20.4 Cukier [g]: 5.2	Energia [kcal]: 1908.0 Białko [g]: 69.5 Tłuszcz [g]: 55.0 Kwasy tł.nasycone [g]: 34.3 Węglowodany og. [g]: 291.8 Błonnik [g]: 26.8 Cukier [g]: 14.8	Energia [kcal]: 1851.7 Białko [g]: 66.1 Tłuszcz [g]: 45.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.1 Węglowodany og. [g]: 301.2 Błonnik [g]: 20.0 Cukier [g]: 25.7	Energia [kcal]: 1799.1 Białko [g]: 73.1 Tłuszcz [g]: 64.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 13.6 Węglowodany og. [g]: 263.1 Błonnik [g]: 26.0 Cukier [g]: 9.4	Energia [kcal]: 1982.9 Białko [g]: 73.6 Tłuszcz [g]: 63.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 21.8 Węglowodany og. [g]: 289.9 Błonnik [g]: 21.2 Cukier [g]: 17.0

Dieta łatwo strawna 01.01.2024r - 07.01.2024r.

	Dzień 01.01.2024r (poniedziałek)	Dzień 02.01.2024r (worek)	Dzień 03.01.2024r (środa)	Dzień 04.01.2024r (czwartek)	Dzień 05.01.2024r (piątek)	Dzień 06.01.2024r (sobota)	Dzień 07.01.2024r (niedziela)
I Śniadanie	Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/ krem jogurtowo - majonezowy z groszkiem [30g] /białko mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Zupa mleczna z płatkami owsianymi [400ml] /mleko, mąka pszenna, jaja, gluten zbóż/.; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Twarożek z koperkiem [80g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Zupa mleczna z ciastem zacieranym [400ml] /mleko, mąka pszenna, jaja/.; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	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> s selera i gorzycy/., ser topiony , Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/ Sałatka jarzynowa /białko mleka, seler/.; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/ Pasta pomidorowa [30g] Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];
II Śniadanie	Jogurt naturalny [200g];	Chrupki kukurydziane [30g];	Kisiel [200ml]	Chrupki kukurydziane [30g];	Sok [200ml]	Jogurt naturalny [165g];	Jabłko [150g];

Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Kotlet z fileta drobiowego [100g] /mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż/ ; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ryż gotowany na sypko [150g]; Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa jarzynowa z ziemniakami; [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Makaron z serem białym [300g] /mąka pszenna, białko mleka, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Zupa kalafiorowa z ryżem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Zapiekanka ziemniaczana z parówką /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/, jajkiem, warzywami i sosem pomidorowym [300g].; Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa jarzynowa z ziemniakami [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Zrazy w sosie [100g] /białko mleka, gluten zbóż/ z kaszą jęczmienną [150g] Buraczki [150g] /białko mleka/; Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa wielowarzywna z ziemniakami [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż, jaja/; Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem [150g] /białko mleka/; Kompot [200g];	Rosół drobiowy makaronem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Noga drobiowa [100g] /gluten zbóż, jaja, gorczyca, soja/.; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa wielowarzywna [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Gulasz wieprzowy z jarzynami [150g] /gluten zbóż, seler, białko mleka/; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/	Kanapka [50g] / mąka pszenna, mąka żytnia/; z serkiem topionym[20g];	Bułka maślana [50g]; /mąka pszenna, jaja/ białko mleka/;	Sok [200ml]	Kanapka /mąka pszenna, mąka żytnia/ z pasztetem /mleko w proszku, soja, pszenica/.	Ciasteczka owsiane[50g]; /gluten pszenny, jęczmienny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam,	Chrupki kukurydziane [30g]

						poходne soi/;	
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką [70g] /białko mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Wędlina [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; ogórek kiszony [30g].; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta rybno - jarzynowa [70g] /ryba, białko mleka, seler/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g]	Pasta z zieleniną [80g] / białko mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta rybno - serowa [70g] /ryba, białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Twarożek [70g] /białko mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta jajeczno - serowa [80g] / białko mleka/, Masło 82% [10g], Chleb razowy [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Chleb zwykły [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];
RAZEM	Energia [kcal]: 1916.2 Białko [g]: 80.5 Tłuszcz [g]: 70.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.5 Węglowodany og. [g]: 258.8 Błonnik [g]: 19.0 Cukier [g]: 16.4	Energia [kcal]: 1930.4 Białko [g]: 72.2 Tłuszcz [g]: 57.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og. [g]: 297.3 Błonnik [g]: 19.9 Cukier [g]: 20.5	Energia [kcal]: 1974.8 Białko [g]: 59.8 Tłuszcz [g]: 53.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og. [g]: 330.6 Błonnik [g]: 20.4 Cukier [g]: 5.2	Energia [kcal]: 1908.0 Białko [g]: 69.5 Tłuszcz [g]: 55.0 Kwasy tł.nasycone [g]: 34.3 Węglowodany og. [g]: 291.8 Błonnik [g]: 26.8 Cukier [g]: 14.8	Energia [kcal]: 1851.7 Białko [g]: 66.1 Tłuszcz [g]: 45.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.1 Węglowodany og. [g]: 301.2 Błonnik [g]: 20.0 Cukier [g]: 25.7	Energia [kcal]: 1799.1 Białko [g]: 73.1 Tłuszcz [g]: 64.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 13.6 Węglowodany og. [g]: 263.1 Błonnik [g]: 26.0 Cukier [g]: 9.4	Energia [kcal]: 1982.9 Białko [g]: 73.6 Tłuszcz [g]: 63.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 21.8 Węglowodany og. [g]: 289.9 Błonnik [g]: 21.2 Cukier [g]: 17.0

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.01.2024r - 07.01.2024r.

	Dzień 01.01.2024r (poniedziałek)	Dzień 02.01.2024r (worek)	Dzień 03.01.2024r (środa)	Dzień 04.01.2024r (czwartek)	Dzień 05.01.2024r (piątek)	Dzień 06.01.2024r (sobota)	Dzień 07.01.2024r (niedziela)
I Śniadanie	Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/ krem jogurtowo - majonezowy z groszkiem [30g] /białko mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Jajko [60g], surówka z pora [40g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Twarożek z koperkiem [80g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Pasztet drobiowy [100g] / mąka pszenna, gluten pszenny, może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Barszcz z jajkiem [400g]; /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, seler i gorzycy/, ser topiony , Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/ Sałatka jarzynowa /białko mleka, seler/.; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/ Pasta pomidorowa [30g] Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [250g];
II Śniadanie	Jogurt naturalny [200g];	Chrupki kukurydziane [30g];	Kisiel [200ml]	Chrupki kukurydziane [30g];	Sok [200ml]	Jogurt naturalny [165g];	Jabłko [150g];
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	Zupa jarzynowa z ziemniakami;	Zupa kalafiorowa z ryżem [400 ml]	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Zupa wielowarzywna z ziemniakami	Rosół drobiowy makaronem	Zupa wielowarzywna [400 ml]

	[400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Kotlet z fileta drobiowego [100g] /mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż/ ; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ryż gotowany na sypko [150g]; Herbata, napar bez cukru [250g];	[400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Makaron z serem białym [300g] /mąka pszenna, białko mleka, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	/seler, białko mleka, gluten zbóż/; Zapiekanka ziemniaczana z parówką /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/, jajkiem, warzywami i sosem pomidorowym [300g].; Herbata, napar bez cukru [250g];	[400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Zrazy w sosie [100g] /białko mleka, gluten zbóż/ z kaszą gryczaną [150g] Buraczki [150g] /białko mleka/; Herbata, napar bez cukru [250g];	[400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż, jaja/; Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem [150g] /białko mleka/; Kompot [200g];	[400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Noga drobiowa [100g] /gluten zbóż, jaja, gorczyca, soja/.; Surówka z kapusty pekińskiej [150g]; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	/seler, białko mleka, gluten zbóż/; Gulasz wieprzowy z jarzynami [150g] /gluten zbóż, seler, białko mleka/; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/	Kanapka [50g] / mąka pszenna, mąka żytnia/; z serkiem topionym[20g];	Bułka maślana [50g]; /mąka pszenna, jaja/ białko mleka/;	Sok [200ml]	Kanapka /mąka pszenna, mąka żytnia/ z pasztetem /mleko w proszku, soja, pszenica/.	Ciasteczka owsiane[50g]; /gluten pszeniczny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi/;	Chrupki kukurydziane [30g]
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką [70g] /białko	Wędlina [40g] /soja, gluten seler,	Pasta rybno - jarzynowa [70g] /ryba,	Pasta z zieleniną [80g] / białko mleka/;	Pasta rybno - serowa [70g] /ryba, białko	Twarożek [70g] /białko mleka/;	Pasta jajeczno - serowa [80g] / białko mleka/,

	mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	gorczyca/; ogórek kiszony [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g]	białko mleka, seler/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g]	Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;Herbata , napar bez cukru [240g]	mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Herbata, napar bez cukru [240g]	Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;Herbata , napar bez cukru [240g];	Masło 82% [10g], Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];
RAZEM	Energia [kcal]: 1928.2 Białko [g]: 82.5 Tłuszcz [g]: 70.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.5 Węglowodany og. [g]: 260.8 Błonnik [g]: 21.0 Cukier [g]: 16.4	Energia [kcal]: 1938.4 Białko [g]: 74.2 Tłuszcz [g]: 57.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og. [g]: 300.3 Błonnik [g]: 24.9 Cukier [g]: 20.5	Energia [kcal]: 1981.8 Białko [g]: 59.8 Tłuszcz [g]: 53.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og. [g]: 332.6 Błonnik [g]: 23.4 Cukier [g]: 5.2	Energia [kcal]: 1923.0 Białko [g]: 69.5 Tłuszcz [g]: 55.0 Kwasy tł.nasycone [g]: 34.3 Węglowodany og. [g]: 293.8 Błonnik [g]: 28.8 Cukier [g]: 14.8	Energia [kcal]: 1851.7 Białko [g]: 66.1 Tłuszcz [g]: 45.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.1 Węglowodany og. [g]: 304.2 Błonnik [g]: 22.0 Cukier [g]: 25.7	Energia [kcal]: 1799.1 Białko [g]: 73.1 Tłuszcz [g]: 64.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 13.6 Węglowodany og. [g]: 268.1 Błonnik [g]: 28.0 Cukier [g]: 9.4	Energia [kcal]: 1982.9 Białko [g]: 73.6 Tłuszcz [g]: 63.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 21.8 Węglowodany og. [g]: 292.9 Błonnik [g]: 23.2 Cukier [g]: 17.0

UWAGA

* Zastrzega się zmiany w podanych wyżej jadłospisach.

