

		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>26.03.2024</b> <b>r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), dżem 1 szt. na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), dżem 1 szt. na sałacie, masło 15 g (1), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), dżem 1 szt. na sałacie, masło 15 g (1), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Twarożek z koperkiem 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa 350 g (1,9), pieczeń rzymska 90 g, (1,3,6,7,9,10), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,9), pieczeń rzymska 90 g, (1,3,6,7,9,10), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,9), galantyna drobiowo – wieprzowa 130 g (1,6,9,10), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe 120 g (1,3,9,10), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego, sałaty z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego, sałaty z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty mix z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego, sałaty z sosem winegret, herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2422 kcal, białko ogółem 84,2 g, tłuszcz ogółem 100 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 307,7 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2514 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz ogółem 102 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 315,3 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2235 kcal, białko ogółem 83,6 g, tłuszcz ogółem 81,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 307,7 g, w tym cukry	Wartość energetyczna 2459 kcal, białko ogółem 86,8 g, tłuszcz ogółem 107 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41 g, węglowodany ogółem 290,6 g, w tym cukry proste

		46,2 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,6 g	45,6 g, błonnik pokarmowy 34,2 g, sól 7,3 g	proste 46,2 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,6 g	24,1 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7,6 g
--	--	--	--	---	--

		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>27.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z jajek i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z jajek i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z białka jajka i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 m (1)	Pasta z jajek i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), sałatka z papryki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,9), potrawka z kurczaka w sosie 200 g (1,3,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,9), potrawka z kurczaka w sosie 200 g (1,3,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,9), potrawka z kurczaka gotowana w sosie 200 g (1,3,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ryż 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,9), kurczak gotowany 100 g (1,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki, rukoli z sosem winegret 50 g, chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki, rukoli z sosem winegret 50 g, chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), miód 1 szt., sałatka z sałaty, rukoli z olejem 35 g, masło 15 g (5), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki, rukoli z sosem winegret 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	mandarynka
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2383 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz ogółem 79,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,9 g, węglowodany ogółem 334 kcal, w tym cukry proste 44,7 g, błonnik pokarmowy 36,2 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2513 kcal, białko ogółem 103,4 g, tłuszcz ogółem 91 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,7 g, węglowodany ogółem 338,1 g, w tym cukry proste 44 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 10, 3 g	Wartość energetyczna 2166 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1 g, węglowodany ogółem 320,2 g, w tym cukry proste 50,7 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2443 kcal, białko ogółem 100,2 g, tłuszcz ogółem 93 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,5 g, węglowodany ogółem 319,7 g, w tym cukry proste 22 g, błonnik pokarmowy 44,2 g, sól 11 g

		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>28.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), szynka gotowana 50 g (10), miód 18 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), szynka gotowana 50 g (10), miód 18 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), szynka gotowana 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, twaróg krajanka 30 g (7), ogórek zielony 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa makaronowa 350 g (1,9), kiełbasa mortadela w cieście 100 g (1,3,7,9), szpinak oprószany 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 150 g (1,6,9), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie własnym 150 g (1,6,9), szpinak oprószany 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), schab duszony 100 g (1,9), szpinak z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), blok szynkowy 30 g (10),	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), blok szynkowy 30 g (10), masło	Sałatka jarzynowa z białka jajka 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10),	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), blok szynkowy 30 g (10), masło

		masto 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	15 g (7), chleb mieszany 170 (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jabłko	jabłko	Jabłko	jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2072 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 62,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,1 g, węglowodany ogółem 322,1 g, w tym cukry proste 37,7g, błonnik pokarmowy 36,4 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2203 kcal, białko ogółem 88,7 g, tłuszcz ogółem 67,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,9 g, węglowodany ogółem 328,6 g, w tym cukry proste 37 g, węglowodany ogółem 328,6 g, w tym cukry proste 37 g, błonnik pokarmowy 35,8 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2128 kcal, białko ogółem 88,6 g, tłuszcz ogółem 59,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 328,5 g, w tym cukry proste 37,9 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2081 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz ogółem 63,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 38,1 g, sól 8,7 g

		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>29.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, miód 18 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, 30 g jajka (3) sałatka z rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa marchwiowa 350 g (1,6,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (1,6,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (1,6,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g (7)	Zupa marchwiowa 30 g (1,6,7,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,7), surówka z (7)

					kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z makreli 70 g (4) na sałacie, sałatka z papryki czerwonej 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (4,9,10), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (4,9,10), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z makreli 70 g (4) na sałacie, sałatka z papryki czerwonej 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2004 kcal, białko ogółem 80,8 g, tłuszcz ogółem 64,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 290,6 g, w tym cukry proste 46,3, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2132 kcal, białko ogółem 79,5 g, tłuszcz ogółem 65,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, węglowodany ogółem 321,2 g, w tym cukry proste 49 g, błonnik pokarmowy 30,7 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2162 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz ogółem 68,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry proste 51,5 g, błonnik pokarmowy 30,1 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2331 kcal, białko ogółem 86,8 g, tłuszcz ogółem 89 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,5 g, węglowodany ogółem 266,5 g, w tym proste 23,3 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 8,1 g

		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>30.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twarożek z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10),	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twarożek z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, kielbasa szynkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, kielbasa	Twarożek z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), pomidor 50 g, chleb razowy

		masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z pietruszką (1,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 200 g (1,7,9,10), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką (1,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 200 g (1,7,9,10), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką (1,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 200 g (1,7,9,10), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,9),stek wieprzowy 100 g (1,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (9), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego z ogórkiem, rodzynką z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego z ogórkiem, rodzynką z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2483 kcal, białko ogółem 104,4 g, tłuszcz ogółem 80,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 354,3 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 29,9 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2298 kcal, białko ogółem 93,9 g, tłuszcz ogółem 72,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7 g, węglowodany ogółem 338,1 g, w tym cukry proste 54,5 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2323 kcal, białko ogółem 94,8 g, tłuszcz ogółem 65,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,4 g, węglowodany ogółem 354,3 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 29,9 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2528 kcal, białko ogółem 96,2 g, tłuszcz ogółem 98,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 43 g, węglowodany ogółem 334,2 g, w tym cukry proste 33,1 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 13,7 g

		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>31.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata z cytryną i cukrem 250 ml, kiełbasa biała na gorąco 70 g (9,10), pasta z jajek 30 g na sałacie (3,7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1) babeczka 50 g (1,3,7,8)	Herbata z cytryną i cukrem 250 ml, serdelka na gorąco 70 g (10), pasta z jajek 30 g na sałacie (3,7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), babeczka 50 g (1,3,7,8)	Herbata z cytryną i cukrem 250 ml, serdelka na gorąco 70 g (10), pasta z białka na sałacie 30 g (3,7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), babeczka 50 g (1,3,7,8)	Herbata z cytryną 250 ml, serdelka na gorąco 70 g (10), pasta z jajek na sałacie 30 g (3,7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), kiwi 1 szt. <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa makaronowa 350 g (1,9), kotlet drobiowy 120 g (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,3,7,9), marchew z fasolką i kalafiem 100 g (oprószana), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie 150 g (1,3,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy gotowany 100 g (1,9), marchew z fasolką z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka z jajek, ziemniaków, ogórka kiszzonego 100 g na sałacie (3,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Sałatka z jajek, ziemniaków, ogórka kiszzonego 100 g na sałacie (3,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Sałatka z białka jajka, ziemniaków z pietruszką 100 g (3,7,9,10) na sałacie, szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Sałatka z jajek i ziemniaków, z ogórkiem kiszonym na sałacie 100 g (3,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna z cytryną 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 70 g	Pomarańcza 70 g	Pomarańcza 70 g	Pomarańcza 70 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2345 kcal, białko ogółem 86,9 g, tłuszcz ogółem 84,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g,	Wartość energetyczna 2465 kcal, białko ogółem 99,3 g, tłuszcz ogółem 92 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,6 g,	Wartość energetyczna 2307 g, białko ogółem 91,9 g, tłuszcz ogółem 80 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7	Wartość energetyczna 2158 kcal, białko ogółem 93,3 g, tłuszcz ogółem 72 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g,

		węglowodany ogółem 319,8 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 42,2 g, sól 7,9 g	węglowodany ogółem 358 g, w tym cukry proste 18,8 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8,7 g	g, węglowodany ogółem 323,1 g, w tym cukry proste 34,4 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 7,8 g	węglowodany ogółem 300,6 g, w tym cukry proste 27 g, błonnik pokarmowy 41,7 g, sól 8,3 g
--	--	--	--	---	--

		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>01.04.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata z cytryną i cukrem 250 ml, kiełbasa biała na gorąco 70 g (9,10), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie, pomidor 50 g masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Herbata z cytryną i cukrem 250 ml, parówka delikatesowa na gorąco 70 g (10), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata z cytryną i cukrem 250 ml, parówka delikatesowa na gorąco 70 g (10), twaróg 30 g (7), na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), ½ jabłka	Herbata z cytryną 250 ml, parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (1,6,7,9), kotlet schabowy 100 g (1,3,7), surówka z kapusty i pory 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (1,6,7,9), schab duszony w sosie 120 g (1,7,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), schab gotowany w sosie własnym 120 g (1,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (1,6,7,9), schab gotowany w sosie własnym 120 g, surówka z kapusty i pory 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka z jajek, ziemniaków, ogórka kiszzonego 100 g na sałacie (3,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb	Sałatka z jajek, ziemniaków, ogórka kiszzonego 100 g na sałacie (3,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170	Sałatka z białka jajka, ziemniaków z pietruszką 100 g (3,7,9,10) na sałacie, szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1),	Sałatka z jajek i ziemniaków, z ogórkiem kiszonym na sałacie 100 g (3,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g



		mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), herbata z cytryną i cukrem 250 ml	g (1), herbata z cytryną i cukrem 250 ml	herbata z cytryną i cukrem 250 ml	(1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna z cytryną 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 70 g	Pomarańcza 70 g	Pomarańcza 70 g	Pomarańcza 70 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2072 kcal, białko ogółem 80,6 g, tłuszcz ogółem 79,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 265,3 g, w tym cukry proste 26,2 g, błonnik pokarmowy 36,5 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2103 kcal, białko ogółem 88,3 g, tłuszcz ogółem 77 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g, węglowodany ogółem 281 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 33,4 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2040 kcal, białko ogółem 95,1 g, tłuszcz ogółem 68,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 279,3 g, w tym cukry proste 35 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2229 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz ogółem 76,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,5 g, węglowodany ogółem 307,6 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 9,8 g