

DIETA NORMALNA 25.12.2023-31.12.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Kalarepa (50 g) Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Papryka czerwona (50 g) Ogórek kiszony (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Śliwki (55g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Połędwica z kurczaka (30g) Pomidor (50 g) Kalarepa (50g) Jabłko (180g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - (45g) Rukola (10 g) Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek śmietankowy, naturalny (100 g) Ogórki kiszone (60g) Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa (60 g) Kalarepa (50g) Papryka czerwona (50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa barszcz biały 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczona szynka w sosie - 100g (1 por.) Surówka po żydowsku - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Wieprzowina w sosie grzybowym - 100g (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.) Kotlety mielone drobiowe - 100g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 350 ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa grochowa - 350 ml (1 por.) Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.) Surówka z tartej marchewki - 150g (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kotlet schabowy - 100g (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Cynamonowy ryż z jabłkiem - 250g (1 por.) Śliwki (110 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) Kalarepa (100 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połędwica sopočka (36 g) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
--------------	--------	-------	----------	--------	--------	-----------

Normy dobowe

Ukryj

Wartość energetyczna 2092 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2065 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 2044 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2164 kcal	2% ✓	Wartość energetyczna 2019 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2052 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2222 kcal	1% ✓
Białko ogółem 93.69 g	6% ✓	Białko ogółem 91.85 g	4% ✓	Białko ogółem 90.19 g	2% ✓	Białko ogółem 96.38 g	10% ✓	Białko ogółem 88.39 g	0% ✓	Białko ogółem 91.13 g	4% ✓	Białko ogółem 90.96 g	3% ✓
Tłuszcz 58.77 g	4% ✓	Tłuszcz 63.05 g	3% ✓	Tłuszcz 57.91 g	5% ✓	Tłuszcz 62.19 g	2% ✓	Tłuszcz 63.84 g	4% ✓	Tłuszcz 61.80 g	1% ✓	Tłuszcz 64.02 g	5% ✓
Węglowodany ogółem 300.81 g	7% ✓	Węglowodany ogółem 298.65 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 309.07 g	5% ✓	Węglowodany ogółem 318.69 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 295.68 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 298.31 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 335.16 g	3% ✓
Wartość energetyczna 8594.36 kJ	-	Wartość energetyczna 8647.28 kJ	-	Wartość energetyczna 8563.13 kJ	-	Wartość energetyczna 9072.15 kJ	-	Wartość energetyczna 8448.96 kJ	-	Wartość energetyczna 8601.36 kJ	-	Wartość energetyczna 9306.77 kJ	-
Błonnik pokarmowy 38.45 g	4% ✓	Błonnik pokarmowy 36.97 g	8% ✓	Błonnik pokarmowy 42.02 g	5% ✓	Błonnik pokarmowy 36.53 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 43.26 g	8% ✓	Błonnik pokarmowy 41.24 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 36.95 g	8% ✓
Węglowodany przyswajalne 189.56 g	-	Węglowodany przyswajalne 188.12 g	-	Węglowodany przyswajalne 220.52 g	-	Węglowodany przyswajalne 219.49 g	-	Węglowodany przyswajalne 162.27 g	-	Węglowodany przyswajalne 165.48 g	-	Węglowodany przyswajalne 214.30 g	-
Sól 5.38 g	-	Sól 5.02 g	-	Sól 8.32 g	-	Sól 3.53 g	-	Sól 3.06 g	-	Sól 5.47 g	-	Sól 1.60 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.52 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.12 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.19 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.91 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.17 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.90 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.86 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 15.16 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.40 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 13.82 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 21.31 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.87 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.23 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 27.30 g	-

DIETA LEKKOSTRAWNA 25.12.2023-31.12.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Szynka wiejska (45 g) Kajzerki (60 g) Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb pszenny (25 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Kajzerki (60 g) Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Chleb pszenny (25 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (10 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (90 g) Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Białe twarożek (100 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Rukola (10 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek śmietankowy, naturalny (100 g) Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa, mielona (60 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa barszcz biały 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Duszona szynka w sosie 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Wieprzowina w sosie koperkowym - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Gotowana marchewka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Pulpety duszone drobiowe - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) Duszona szynka w sosie własnym- 250g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Krupnik jęczmienny - 350ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Zupa jarzynowa z brokułami 350 ml (1 por.) Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa krem z pomidorów - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.) Schab gotowany - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Białe twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Chleb pszenny (100 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka delikatesowa z kurczaka (45 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Cynamonowy ryż z jabłkiem - 250g (1 por.) Śliwki (110 g) Masło orzechowe kremowe (10 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Miód pszczeli (25 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Szynka delikatesowa (30 g) Chleb pszenny (75 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Białe twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połudwica sopocka (36 g) Chleb pszenny (75 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>

Normy dobowe

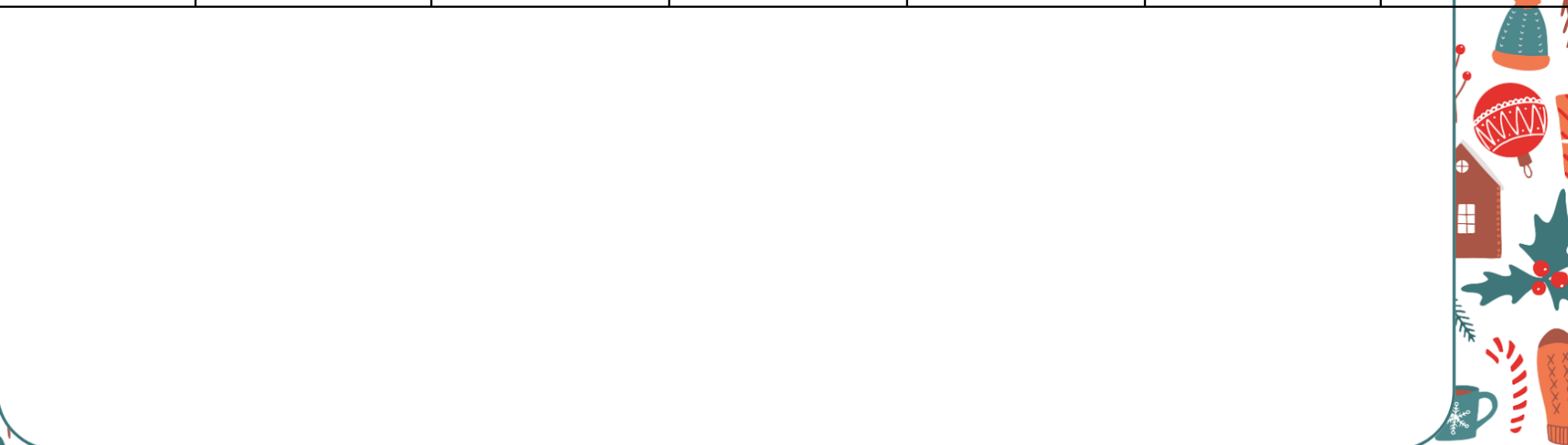
Ukryj

Wartość energetyczna 2149 kcal	29% ✔	Wartość energetyczna 2078 kcal	69% ✔	Wartość energetyczna 2170 kcal	19% ✔	Wartość energetyczna 2192 kcal	09% ✔	Wartość energetyczna 2011 kcal	99% ✔	Wartość energetyczna 2089 kcal	59% ✔	Wartość energetyczna 2015 kcal	89% ✔
Białko ogółem 89.71 g	29% ✔	Białko ogółem 88.84 g	19% ✔	Białko ogółem 90.46 g	39% ✔	Białko ogółem 95.61 g	99% ✔	Białko ogółem 90.09 g	29% ✔	Białko ogółem 79.21 g	109% ✔	Białko ogółem 90.75 g	39% ✔
Tłuszcz 55.24 g	109% ✔	Tłuszcz 65.20 g	79% ✔	Tłuszcz 62.79 g	39% ✔	Tłuszcz 63.92 g	59% ✔	Tłuszcz 55.47 g	99% ✔	Tłuszcz 64.23 g	59% ✔	Tłuszcz 58.79 g	49% ✔
Węglowodany ogółem 320.86 g	19% ✔	Węglowodany ogółem 295.78 g	99% ✔	Węglowodany ogółem 320.65 g	19% ✔	Węglowodany ogółem 315.83 g	39% ✔	Węglowodany ogółem 305.07 g	69% ✔	Węglowodany ogółem 311.64 g	49% ✔	Węglowodany ogółem 294.76 g	99% ✔
Wartość energetyczna 8876.61 kJ	-	Wartość energetyczna 8744.79 kJ	-	Wartość energetyczna 9120.18 kJ	-	Wartość energetyczna 9201.65 kJ	-	Wartość energetyczna 8448.05 kJ	-	Wartość energetyczna 8795.09 kJ	-	Wartość energetyczna 8464.65 kJ	-
Błonnik pokarmowy 23.14 g	79% ✔	Błonnik pokarmowy 22.80 g	99% ✔	Błonnik pokarmowy 27.61 g	109% ✔	Błonnik pokarmowy 23.21 g	79% ✔	Błonnik pokarmowy 27.28 g	99% ✔	Błonnik pokarmowy 26.30 g	59% ✔	Błonnik pokarmowy 27.58 g	109% ✔
Węglowodany przyswajalne 289.62 g	-	Węglowodany przyswajalne 269.07 g	-	Węglowodany przyswajalne 284.98 g	-	Węglowodany przyswajalne 252.54 g	-	Węglowodany przyswajalne 235.37 g	-	Węglowodany przyswajalne 279.07 g	-	Węglowodany przyswajalne 242.59 g	-
Sól 6.85 g	-	Sól 6.33 g	-	Sól 8.40 g	-	Sól 4.57 g	-	Sól 5.03 g	-	Sól 4.28 g	-	Sól 2.51 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.51 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.94 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.65 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.87 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.29 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 42.76 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.34 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 15.08 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 25.19 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 19.41 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 20.61 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.79 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.49 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 25.55 g	-

DIETA CUKRZYCOWA 25.12.2023-31.12.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Szynka wiejska (45 g) Kalarepa (50 g) Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Papryka czerwona (50 g) Ogórek kiszony (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb graham (105 g) Masło ekstra (10 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Pomidor (100 g) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Pomidor (50 g) Kalarepa (50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Rukola (10 g) Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (50 g) Masło orzechowe kremowe (20 g) Kalarepa (100 g) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa, mielona (60 g) Kalarepa (50g) Papryka czerwona (50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>
<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Śliwki (100 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy(35 g) Serek homog. naturalny (50 g) Sałata (1 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Śliwki (100 g)</p> <p>MLE, GLU</p>
<p>Zupa barszcz biały 350ml (1 por.) Surówka po żydowsku - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Kasza jęczmienna pęczak - 150g (1 por.) Duszona szynka w sosie 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa jarzynowa 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Surówka z tartej marchewki z olejem- 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Wieprzowina w sosie koperkowym - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Kasza bulgur - 150g (1 por.) Warzywa gotowane al dente - 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Pulpet drobiowy duszony - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.) Mięta (5 g) Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Pełnoziarniste pierogi z kaszą gryczaną i soczewicą - 250g (1 por.) Jogurtowo-koperkowy sos - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa jarzynowa z brokułami 350 ml (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Ryż brązowy gotowany na sypko - 100g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 150g (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Warzywa gotowane al dente - 100g (1 por.) Schab gotowany - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g)</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g)</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (100 g)</p>

20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Jabłko grubo tarte (20g) MLE, GLU, ORZ, OZI	Chleb razowy (35 g) MLE, GLU,		Jabłko grubo tarte (20g) MLE, GLU	Chleb razowy (35 g) MLE, GLU	MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Śliwki - (110g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) MLE, GLU,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Połędwica sopocka (36 g) Jabłko (180 g) Ogórki kiszone (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (100 g) Śliwki (110 g) MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Połędwica sopocka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka kanapkowa (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Wędlina drobiowa (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR



Narmy dobowe

Ukryj

Wartość energetyczna 2207 kcal	0% ✓	Wartość energetyczna 2053 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2041 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2089 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2025 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2076 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 2115 kcal	4% ✓
Białko ogółem 94.87 g	8% ✓	Białko ogółem 91.08 g	3% ✓	Białko ogółem 89.17 g	1% ✓	Białko ogółem 94.57 g	7% ✓	Białko ogółem 82.34 g	6% ✓	Białko ogółem 92.21 g	5% ✓	Białko ogółem 97.02 g	10% ✓
Tłuszcz 63.96 g	5% ✓	Tłuszcz 66.59 g	9% ✓	Tłuszcz 61.77 g	1% ✓	Tłuszcz 62.44 g	2% ✓	Tłuszcz 65.31 g	7% ✓	Tłuszcz 57.66 g	6% ✓	Tłuszcz 66.15 g	8% ✓
Węglowodany ogółem 317.90 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 292.96 g	10% ✓	Węglowodany ogółem 299.46 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 302.94 g	6% ✓	Węglowodany ogółem 292.74 g	10% ✓	Węglowodany ogółem 313.64 g	3% ✓	Węglowodany ogółem 296.44 g	9% ✓
Wartość energetyczna 9056.23 kJ	-	Wartość energetyczna 8576.80 kJ	-	Wartość energetyczna 8523.07 kJ	-	Wartość energetyczna 8738.96 kJ	-	Wartość energetyczna 8450.27 kJ	-	Wartość energetyczna 8687.18 kJ	-	Wartość energetyczna 8895.11 kJ	-
Błonnik pokarmowy 42.63 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 43.78 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 43.67 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 44.17 g	10% ✓	Błonnik pokarmowy 40.48 g	1% ✓	Błonnik pokarmowy 37.79 g	6% ✓	Błonnik pokarmowy 37.53 g	6% ✓
Węglowodany przyswajalne 138.72 g	-	Węglowodany przyswajalne 121.96 g	-	Węglowodany przyswajalne 149.40 g	-	Węglowodany przyswajalne 141.56 g	-	Węglowodany przyswajalne 75.45 g	-	Węglowodany przyswajalne 128.83 g	-	Węglowodany przyswajalne 99.31 g	-
Sól 5.34 g	-	Sól 4.17 g	-	Sól 7.79 g	-	Sól 3.43 g	-	Sól 5.83 g	-	Sól 3.46 g	-	Sól 1.81 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.50 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.31 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.69 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.01 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.26 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.64 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.31 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 14.93 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 24.23 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 13.81 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 21.72 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 23.39 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 20.95 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 29.98 g	-

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,