

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
16.09.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml biszkopty 50 g	
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g	banan 200 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2457.28 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 105.62 g; Węglowodany ogółem: 293.80 g;	Wart.energ.: 2463.31 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 87.91 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g;	Wart.energ.: 2232.56 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 77.61 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g;	Wart.energ.: 2259.02 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 389.74 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
17.09.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g szczypiorek 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g Sos jarzynowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2192.55 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 54.89 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g;	Wart.energ.: 2187.12 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 58.26 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g;	Wart.energ.: 2117.24 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 66.45 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g;	Wart.energ.: 2291.94 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 55.89 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
18.09.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II SN		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g	
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 100 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 30 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g papryka świeża 100 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2408.24 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 94.72 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g;	Wart.energ.: 2367.09 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g;	Wart.energ.: 2163.26 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 77.08 g; Węglowodany ogółem: 278.50 g;	Wart.energ.: 2223.43 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 49.96 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
19.09.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg 150g 150 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg 150g 150 g miód 25 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg 150g 150 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g	
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g Sos cygański 150 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g Herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2455.23 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 85.02 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g;	Wart.energ.: 2466.09 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g;	Wart.energ.: 2275.44 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 87.50 g; Węglowodany ogółem: 256.66 g;	Wart.energ.: 2158.06 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.09.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g wędlina wieprzowa 30 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g Mus z jabłek z/c 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			serek homogenizowany nat. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g Paszтет z fasoli 80 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 80 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl bananowo-truskawkowy 250 ml		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g rzodkiewka 40g 40 g	koktajl bananowo-truskawkowy 250 ml
	Wart.energ.: 2830.19 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz: 114.26 g; Węglowodany ogółem: 334.20 g;	Wart.energ.: 2270.43 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 67.65 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g;	Wart.energ.: 2137.18 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 278.87 g;	Wart.energ.: 2213.60 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 50.21 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
21.09.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g marchewka gotowana 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 g papryka konserwowa 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob i warzyw 50 g marchewka gotowana 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g buraczki duszone 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zupa pieczarkowa 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g mizeria 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos chrzanowy 100 ml ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
	Wart.energ.: 2678.75 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 109.89 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g;	Wart.energ.: 2603.63 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 95.58 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g;	Wart.energ.: 2382.93 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 97.88 g; Węglowodany ogółem: 277.22 g;	Wart.energ.: 2363.69 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 59.43 g; Węglowodany ogółem: 375.40 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.09.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 25 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g	chleb pszenny krojony 50 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos koperkowy 100 ml sukinia gotowana 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos koperkowy 100 ml sukinia gotowana 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser topiony 25 g wędlina wieprzowa 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40g 40 g	herbatniki 50 g Kisiel z porzeczki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2301.16 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 80.25 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g;	Wart.energ.: 2254.89 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 70.23 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g;	Wart.energ.: 1909.60 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 61.58 g; Węglowodany ogółem: 273.65 g;	Wart.energ.: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 351.90 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
23.09.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g sałata zielona 20 g ogórek kiszony 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	dyniowa z zacierką -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml sos własny mięsny 100 ml schab duszony 80 g seler gotowany 130 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml schab duszony 80 g surówka z selera 130 g sos własny mięsny 100 ml	dyniowa z zacierką -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml schab duszony 80 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g
	Kolecja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2386.68 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 87.36 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g;	Wart.energ.: 2390.88 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g;	Wart.energ.: 2128.88 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 280.09 g;	Wart.energ.: 2120.05 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 312.45 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
24.09.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g dżem owocowy 25 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g cukinia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	skyr waniliowy 150 g biszkopty 50 g	
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml makaron z sosem śmietanowym i kurczakiem 350 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchew duszona 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchew duszona 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Brzoskwinia 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 50 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 5 g miód 25 g
	Wart.energ.: 2395.34 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 86.66 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g;	Wart.energ.: 2212.65 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 74.38 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g;	Wart.energ.: 2185.37 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g;	Wart.energ.: 2239.38 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.09.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g jabłko gotowane 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g chrupki kukurydziane 30 g
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g miód 25 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 10 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2533.18 kcal; Bialko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 94.13 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g;	Wart.energ.: 2437.71 kcal; Bialko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 83.32 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g;	Wart.energ.: 2155.15 kcal; Bialko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g;	Wart.energ.: 2379.71 kcal; Bialko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 50.64 g; Węglowodany ogółem: 383.53 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
26.09.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 50 g skyr waniliowy 150 g	
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos cebulowy 100 g surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g podudzie z kurczaka gotowane 90 g sos koperkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g podudzie z kurczaka gotowane 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g podudzie z kurczaka gotowane 90 g sos koperkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogezyinowany waniliowy 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g	serek homogezyinowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2249.40 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 87.98 g; Węglowodany ogółem: 292.24 g;	Wart.energ.: 2199.92 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 309.92 g;	Wart.energ.: 2169.49 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 90.50 g; Węglowodany ogółem: 259.03 g;	Wart.energ.: 2160.70 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 51.66 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
27.09.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g marchewka gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony w cieście serowym 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos cytrynowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolecja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g cukinia gotowana 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jablko 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z cięcierzycy z warzywami 120 g ogórek kiszony 50 g	jablko pieczone 150 g skyr naturalny 150 g
	Wart.energ.: 2559.60 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 122.13 g; Węglowodany ogółem: 281.43 g;	Wart.energ.: 2248.55 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 76.86 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g;	Wart.energ.: 2353.04 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 81.38 g; Węglowodany ogółem: 296.66 g;	Wart.energ.: 2213.25 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 52.08 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.09.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka konserwowa 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g biszkopty 50 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos cygański 150 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 30g 30 g ser topiony 25 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2405.08 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 93.87 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g;	Wart.energ.: 2336.85 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 84.35 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g;	Wart.energ.: 2212.71 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g;	Wart.energ.: 2161.44 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
29.09.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g serek wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretko o smaku truskawkowym 200 g herbatniki 30 g	
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędliina wieprzowa 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g wędliina 30 g pomidor 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędliina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g	jogurt truskawkowy 150 g	
		Wart.energ.: 2522.28 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 91.42 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g;	Wart.energ.: 2507.60 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 88.67 g; Węglowodany ogółem: 291.80 g;	Wart.energ.: 2457.04 kcal; Białko ogółem: 137.65 g; Tłuszcz: 97.77 g; Węglowodany ogółem: 276.19 g;	Wart.energ.: 2263.37 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 51.25 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Cholesterol - Cholesterol,

Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

WW - WW,

Sól - Sól,