

	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml /1,7/ Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Pomidor 50g Rzodkiewka 16g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g/1/ Kakao na mleku b/laktozy 200g	Płatki owsiane na mleku 350 ml /1,7/ Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g/1/ Kakao na mleku b/laktozy 200g	Płatki owsiane na mleku 350 ml /1,7/ Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g/1/ Kakao na mleku b/laktozy 200g	Płatki owsiane na mleku 350 ml /1,7/ Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Pomidor 50g Rzodkiewka 16g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g/1/ Kakao na mleku b/laktozy 200g	Płatki owsiane na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kakao na mleku b/laktozy 200g
śniadanieII	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,3,9/ gotowanie tradycyjne Schab duszony z warzywami 90g/90 /1,3,9/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,3,9/ Schab duszony z warzywami 90g/90 /1,3,9/ Kasza jęczmienna 200g /1/ Fasolka szparagowa 120g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,3,9/ Schab duszony z warzywami 90g/90 /1,3,9/ Kasza jęczmienna 200g /1/ Fasolka szparagowa 120g Woda 250ml	Rosół z makaronem razowym 400g /1,3,9/ Schab duszony z warzywami 90g/90 /1,3,9/ Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa 120g Woda 250ml	Rosół /1,3,9/, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 500ml
Kolacja	Ser twarogowy 60g /7/ Masło 10g /7/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Herbata 200g	Ser twarogowy 60g /7/ Masło 10g /7/ Cukinia gotowana 80g Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Ser twarogowy 60g /7/ Masło 10g /7/ Cukinia gotowana 80g Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Ser twarogowy 60g /7/ Masło 10g /7/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g Orzechy laskowe 15g	Mus z banana 115g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2518,85 Białko ogółem [g]: 135,82 Tłuszcz[g]: 89,91 Węglowodany ogółem[g]: 292,14 Błonnik[g]: 28,10 Sól [g]: 5,02	Wartość energet. [kcal]: 2386,12 Białko ogółem [g]: 124,17 Tłuszcz[g]: 76,12 Węglowodany ogółem[g]: 301,53 Błonnik[g]: 27,98 Sól [g]: 5,10	Wartość energet. [kcal]: 2386,12 Białko ogółem [g]: 124,17 Tłuszcz[g]: 76,12 Węglowodany ogółem[g]: 301,53 Błonnik[g]: 27,98 Sól [g]: 5,10	Wartość energet. [kcal]: 2416,63 Białko ogółem [g]: 132,89 Tłuszcz[g]: 93,14 Węglowodany ogółem[g]: 261,75 Błonnik[g]: 31,09 Sól [g]: 5,25	Wartość energet. [kcal]: 2038,18 Białko ogółem [g]: 92,58 Tłuszcz[g]: 70,67 Węglowodany ogółem[g]: 257,75 Błonnik[g]: 23,20 Sól [g]: 2,69

	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
Śniadanie	Ryż biały na mleku 350ml /7/ Szynka z indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż biały na mleku 350ml /7/ Szynka z indyka 40g Twaróg 40g /7/ Chleb pszenno-żytni 100g /1/ Masło 15g /7/ Pomidor 80g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż biały na mleku 350ml /7/ Szynka z indyka 40g Twaróg 40g /7/ Chleb pszenno-żytni 100g /1/ Masło 15g /7/ Pomidor 80g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż brązowy na mleku 350ml /7/ Szynka z indyka 40g Twaróg 40g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Masło 15 g /7/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż biały na mleku /7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/
Śniadanie II	Jogurt owocowy b/cukru 150g /7/	Jogurt owocowy b/cukru 150g /7/	Jogurt owocowy b/cukru 150g /7/	Jogurt naturalny 150 g/7/ Dynia pestki 15g	Jogurt owocowy b/cukru 150g /7/
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml /7,9/ Makaron pszenno-żytni gotowany ze szpinakiem i mozzarellą 350g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez obsmażania Woda 250ml	Zupa ziemniaczana /7,9/ 400ml Makaron pszenno-żytni gotowany ze szpinakiem i mozzarellą bez czosnku 350g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez obsmażania Woda 250ml	Zupa ziemniaczana /7,9/ 400ml Makaron pszenno-żytni gotowany ze szpinakiem i mozzarellą bez czosnku 350g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez obsmażania Woda 250ml	Zupa ziemniaczana /7,9/ 400ml Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i mozzarellą 350g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez obsmażania Woda 250ml	Zupa ziemniaczana /7,9/, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Paszтет drobiowy 70g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Ogórek kiszony 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Polędwica drobiowa 60g Cukinia gotowana 70g Masło 15g /7/ Chleb pszenno-żytni 100g /7/ Mix sałat 20g Herbata 200g	Polędwica drobiowa 60g Cukinia gotowana 70g Masło 15g /7/ Chleb pszenno-żytni 100g /7/ Mix sałat 20g Herbata 200g	Paszтет drobiowy 70g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /7/ Ogórek kiszony 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt ok. 260g	Jabłko gotowane 1 szt ok. 260g	Jabłko gotowane 1 szt ok. 260g	Jabłko 1 szt ok. 260g Orzechy włoskie 20g /8/	Mus z jabłka gotowanego 260g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2232,28 Białko ogółem [g]: 97,62 Tłuszcz[g]: 88,12 Węglowodany ogółem[g]: 262,18 Błonnik[g]: 36,15 Sól [g]: 4,87g	Wartość energet. [kcal]: 2195,21 Białko ogółem [g]: 94,62 Tłuszcz[g]: 76,87 Węglowodany ogółem[g]: 271,35 Błonnik[g]: 34,89 Sól [g]: 4,49g	Wartość energet. [kcal]: 2195,21 Białko ogółem [g]: 94,62 Tłuszcz[g]: 76,87 Węglowodany ogółem[g]: 271,35 Błonnik[g]: 34,89 Sól [g]: 4,49g	Wartość energet. [kcal]: 2481,90 Białko ogółem [g]: 95,69 Tłuszcz[g]: 102,12 Węglowodany ogółem[g]: 262,01 Błonnik[g]: 39,17 Sól [g]: 4,92g	Wartość energet. [kcal]: 1909,51 Białko ogółem [g]: 80,12 Tłuszcz[g]: 58,12 Węglowodany ogółem[g]: 256,4 Błonnik[g]: 32,66 Sól [g]: 1,97

	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
Śniadanie	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Ogórek 70g Szcypiorek 10g Miód 15g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Pomidor 80g Miód 15g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Pomidor 80g Miód 15g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Ogórek 70g Szcypiorek 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Płatki owsiane na mleku /7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata owocowa 200g
Śniadanie II	Gofr 90g /1,3,7/ Mus jabłkowy 20g	Gofr 90g /1,3,7/ Mus jabłkowy 20g	Gofr 90g /1,3,7/ Mus jabłkowy 20g	Serek wiejski 150g/7/	Serek wiejski 150g/7/
Obiad	Zupa kalafiorowa z koperkiem 400ml /7,9/ Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 220g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ziemniaki gotowane 200g, Mieszanka warzywna gotowana 150g Woda 250ml	Zupa warzywna z koperkiem 400ml /7,9/ Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 100g/50ml /1,7,9/ Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka warzywna gotowana 150g Woda 250ml	Zupa warzywna z koperkiem 400ml /7,9/ Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 100g/50ml /1,7,9/ Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka warzywna gotowana 150g Woda 250ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem 400ml /7,9/ Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 220g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka warzywna gotowana 150g Woda 250ml	Zupa warzywna /7,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Szynka wieprzowa 60g Dżem 1 szt 25g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Rukola 20g Rzodkiewka 32g Herbata 200g	Szynka wieprzowa 60g Dżem 1 szt 25g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Cukinia gotowana 50g Rukola 20g Herbata 200g	Szynka wieprzowa 60g Dżem 1 szt 25g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Cukinia gotowana 50g Rukola 20g Herbata 200g	Szynka wieprzowa 60g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Rukola 20g Rzodkiewka 32g Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny	Mandarynka 90g 1 szt	Banan 1 szt ok.130g	Banan 1 szt ok.130g	Mandarynka 90g 1 szt Migdały 15g /8/	Mus z banana 130g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2095,19 Białko ogółem [g]: 96,5 Tłuszcz[g]: 73,9 Węglowodany ogółem[g]: 260,47 Błonnik[g]: 34,11 Sól [g]: 6	Wartość energet. [kcal]: 2046,11 Białko ogółem [g]: 91,08 Tłuszcz[g]: 63,65 Węglowodany ogółem[g]: 278,23 Błonnik[g]: 31,78 Sól [g]: 5,7	Wartość energet. [kcal]: 2046,11 Białko ogółem [g]: 91,08 Tłuszcz[g]: 63,65 Węglowodany ogółem[g]: 278,23 Błonnik[g]: 31,78 Sól [g]: 5,7	Wartość energet. [kcal]: 2165,88 Białko ogółem [g]: 93,72 Tłuszcz[g]: 78,32 Węglowodany ogółem[g]: 271,75 Błonnik[g]: 36,77 Sól [g]: 6,1	Wartość energet. [kcal]: 1988,02 Białko ogółem [g]: 82,22 Tłuszcz[g]: 59,00 Węglowodany ogółem[g]: 262,03 Błonnik[g]: 33,54 Sól [g]: 2,2

Środa 23.10.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350ml /7/ Parówki drobiowe 80g Ketchup domowy 8g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Płatki jaglane na mleku 350ml /7/ Parówki drobiowe 80g Ketchup domowy 8g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Cukinia gotowana 80g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Płatki jaglane na mleku 350ml /7/ Wędlina drobiowa 60g Ser biały plastrowany 20g /7/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Cukinia gotowana 80g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Płatki jaglane na mleku 350ml /7/ Parówki drobiowe 80g Ketchup domowy 8g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Płatki jaglane na mleku /7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/
śniadanieII	Ciasteczka owsiane bez cukru 95g /1,3,7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Ciasteczka owsiane bez cukru 95g /1,3,7/	Jogurt naturalny 150g /7/
Obiad	Zupa jarzynowa z groszkiem 400 ml /7,9/ Filet z kurczaka panierowany 100g/1,3/-smażenie Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400ml /7,9/ Filet z kurczaka gotowany z masłem i koperkiem 100g /7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400ml /7,9/ Filet z kurczaka gotowany z masłem i koperkiem 100g /7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400ml /7,9/ Filet z kurczaka gotowany z masłem i koperkiem 100g /7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków i jabłka 100g Woda 250ml	Zupa jarzynowa /7,9/ mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Paprykarz 70g /4,1/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Masło 15g /7/ Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Pasta ryбно-twarogowa 70g /4,7/ Chleb pszenny 100g /1/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Pasta ryбно-twarogowa 70g /4,7/ Chleb pszenny 100g /1/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Pasta ryбно-twarogowa 70g /4,7/ Chleb razowy 100g /1/ Masło 15g /7/ Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200ml
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt ok. 260g	Jabłko gotowane 1 szt ok. 260g	Jabłko gotowane 1 szt ok. 260g	Jabłko 1 szt ok. 260g Orzechy włoskie 20g /8/	Mus z jabłka gotowanego 260g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2097,87 Białko ogółem [g]: 95,14 Tłuszcz[g]: 75,77 Węglowodany ogółem[g]: 259,84 Błonnik[g]: 30,19 Sól [g]: 4,1	Wartość energet. [kcal]: 2109,13 Białko ogółem [g]: 99,09 Tłuszcz[g]: 68,96 Węglowodany ogółem[g]: 276,24 Błonnik[g]: 28,12 Sól [g]: 3,7	Wartość energet. [kcal]: 2114,18 Białko ogółem [g]: 99,82 Tłuszcz[g]: 68,81 Węglowodany ogółem[g]: 276,12 Błonnik[g]: 28,12 Sól [g]: 3,7	Wartość energet. [kcal]: 2101,91 Białko ogółem [g]: 96,09 Tłuszcz[g]: 76,98 Węglowodany ogółem[g]: 258,98 Błonnik[g]: 31,12 Sól [g]: 4,2	Wartość energet. [kcal]: 1990,08 Białko ogółem [g]: 79,12 Tłuszcz[g]: 58,87 Węglowodany ogółem[g]: 285,94 Błonnik[g]: 30,18 Sól [g]: 2,1

Czwartek 24.10.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
Śniadanie	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Papryka czerwona 60g Herbata 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Masło 1 szt Chleb pszenny 100g /1/ Pomidor 60g Herbata 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Masło 1 szt Chleb pszenny 100g /1/ Pomidor 60g Herbata 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka czerwona 60g Herbata 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 350 ml /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
śniadanieII	Mus jabłkowo-dyniowy 150g	Mus jabłkowo-dyniowy 150g	Mus jabłkowo-dyniowy 150g	Mus jabłkowo-dyniowy 150g	Mus jabłkowo-dyniowy 150g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g /1,3,7/ Naleśniki z serem 250g /3szt/ /1,3,7/smażenie Mus truskawkowy z jogurtem 85g Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g/1,3,7/ Makaron pszenny z serem i sosem owocowym 350g /1,7/ Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g /1,3,7/ Makaron pszenny z serem i sosem owocowym 350g /1,7/ Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g /1,3,7/ Makaron razowy z serem i sosem owocowym 350g /1,7/ Woda 250ml	Barszcz czerwony /1,7,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta z białej fasoli 50g /7/ Wędlina drobiowa 40g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Papryka czerwona 50g Rozzponka 15g Herbata 200g	Wędlina drobiowa 60g Dżem 1 szt 25g Chleb pszenny 100g /1/ Pomidor 50g Rozzponka 15g Herbata 200g	Wędlina drobiowa 60g Dżem 1 szt 25g Chleb pszenny 100g /1/ Pomidor 50g Rozzponka 15g Herbata 200g	Pasta z białej fasoli 70g /7/ Wędlina drobiowa 40g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka czerwona 50g Rozzponka 15g Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny	Pomarańcza 280g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Pomarańcza 280g, Słonecznik 15g	Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2412,98 Białko ogółem [g]: 127,11 Tłuszcz[g]: 87,11 Węglowodany ogółem[g]: 280,85 Błonnik[g]: 32,22 Sól [g]: 3,4	Wartość energet. [kcal]: 2374,01 Białko ogółem [g]: 104,98 Tłuszcz[g]: 70,81 Węglowodany ogółem[g]: 332,01 Błonnik[g]: 34,28 Sól [g]: 3,3	Wartość energet. [kcal]: 2374,01 Białko ogółem [g]: 104,98 Tłuszcz[g]: 70,81 Węglowodany ogółem[g]: 332,01 Błonnik[g]: 34,28 Sól [g]: 3,3	Wartość energet. [kcal]: 2437,11 Białko ogółem [g]: 120,87 Tłuszcz[g]: 89,14 Węglowodany ogółem[g]: 289,80 Błonnik[g]: 32,21 Sól [g]: 3,5	Wartość energet. [kcal]: 2002,81 Białko ogółem [g]: 84,85 Tłuszcz[g]: 59,75 Węglowodany ogółem[g]: 280,06 Błonnik[g]: 32,94 Sól [g]: 2,3

Piątek 25.10.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
Śniadanie	Ryż biały na mleku 350ml /7/ Twaróg z zieleniną i rzodkiewką 120g /7/ Pomidor 50g Kiełki brokołu 5g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Kawa zbożowa z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż biały na mleku 350ml /7/ Twaróg z zieleniną 120g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Kawa zbożowa z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż biały na mleku 350ml /7/ Twaróg z zieleniną 120g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Kawa zbożowa z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż brązowy na mleku 350ml /7/ Twaróg z zieleniną i rzodkiewką 120g /7/ Pomidor 50g Kiełki brokołu 5g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kawa zbożowa z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż biały na mleku /7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna 450g Kawa zbożowa z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/
II śniadanie	Domowy serek waniliowy 210g /7/	Domowy serek waniliowy 210g /7/	Domowy serek waniliowy 210g /7/	Domowy serek waniliowy 210g /7/ Orzechy włoskie 15g /8/	Domowy serek waniliowy 210g /7/
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 400g /7,9/ Ryba z pieca 100g /4/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Warzywa po grecku 150g /9/ Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400g /7,9/ Ryba z pieca 100g /4/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400g /7,9/ Ryba z pieca 100g /4/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g /7,9/ Ryba z pieca 100g /4/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 250g Warzywa po grecku 150g /9/ Woda 250ml	Zupa koperkowa /7,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Szynka drobiowa 60g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Papryka 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Cukinia gotowana 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Cukinia gotowana 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g Płatki migdałów 10g /8/	Mus z banana 115g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2098,88 Białko ogółem [g]: 101,12 Tłuszcz[g]: 69,19 Węglowodany ogółem[g]: 267,9 Błonnik[g]: 30,98 Sól [g]: 6,5	Wartość energet. [kcal]: 2078,88 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz[g]: 67,15 Węglowodany ogółem[g]: 256,75 Błonnik[g]: 29,18 Sól [g]: 6,3	Wartość energet. [kcal]: 2078,88 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz[g]: 67,15 Węglowodany ogółem[g]: 256,75 Błonnik[g]: 29,18 Sól [g]: 6,3	Wartość energet. [kcal]: 2109,99 Białko ogółem [g]: 101,98 Tłuszcz[g]: 72,23 Węglowodany ogółem[g]: 261,9 Błonnik[g]: 31,08 Sól [g]: 6,5	Wartość energet. [kcal]: 1987,01 Białko ogółem [g]: 82,32 Tłuszcz[g]: 59,78 Węglowodany ogółem[g]: 279,92 Błonnik[g]: 33,15 Sól [g]: 2,4

Sobota 26.10.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml /7/ Paszтет drobiowy 60g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Ogórek 100g Herbata 200g	Płatki jaglane na mleku 350 ml /7/ Wędlina drobiowa 60g Pasta z gotowanych warzyw 100g Chleb pszenny 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Płatki jaglane na mleku 350 ml /7/ Wędlina drobiowa 60g Pasta z gotowanych warzyw 100g Chleb pszenny 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Płatki jaglane na mleku 350 ml /7/ Paszтет drobiowy 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Ogórek 100g Herbata 200g	Płatki jaglane na mleku /7/ mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna 450g Herbata 200g
śniadanieII	Ciasto drożdżowe z owocami bez cukru 120 g /1,3,7/	Ciasto drożdżowe z owocami bez cukru 120 g /1,3,7/	Ciasto drożdżowe z owocami bez cukru 120 g /1,3,7/	Sok wielowarzywny 200ml	Sok wielowarzywny 200ml
Obiad	Zupa z kapusty kwaszonej 400g/7,9/ Potrawka z warzywami 150g /1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż basmati 200g Szpinak gotowany z masłem 150g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g Potrawka z warzywami 150g /1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż basmati 200g Szpinak gotowany z masłem 150g /7/ Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g Potrawka z warzywami 150g /1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż basmati 200g Szpinak gotowany 150g /7/ Woda 250ml	Zupa z kapusty kwaszonej 400g/7,9/ Potrawka z warzywami 150g /1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż brązowy 200g Szpinak gotowany z masłem 150g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana/7,9/ mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta z suszonych pomidorów i słonecznika 70g /7/ Masło 15g /7/ Szynka wieprzowa 20g Papryka czerwona 50g Chleb mieszany pszenno-żytni 100g Herbata 200g	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g /7/ Szynka wieprzowa 20g Pomidor 50g Chleb pszenny 100g/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g /7/ Szynka wieprzowa 20g Pomidor 50g Chleb pszenny 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Pasta z suszonych pomidorów i słonecznika 70g /7/ Masło 15g /7/ Szynka wieprzowa 20g Papryka czerwona 50g Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g /7/ 424 648	Serek wiejski 150g /7/	Serek wiejski 150g /7/	Serek wiejski 150g /7/ Pestki dyni 15g	Serek wiejski 150g /7/
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2262,98 Białko ogółem [g]: 106,11 Tłuszcz[g]: 72,13 Węglowodany ogółem[g]: 297,89 Błonnik[g]: 32,65 Sól [g]: 4,8	Wartość energet. [kcal]: 2200,04 Białko ogółem [g]: 102,17 Tłuszcz[g]: 65,18 Węglowodany ogółem[g]: 301,75 Błonnik[g]: 28,18 Sól [g]: 4,7	Wartość energet. [kcal]: 2200,04 Białko ogółem [g]: 102,17 Tłuszcz[g]: 65,18 Węglowodany ogółem[g]: 301,75 Błonnik[g]: 28,18 Sól [g]: 4,7	Wartość energet. [kcal]: 2316,98 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz[g]: 79,18 Węglowodany ogółem[g]: 289 Błonnik[g]: 34,46 Sól [g]: 4,9	Wartość energet. [kcal]: 1905,14 Białko ogółem [g]: 78,12 Tłuszcz[g]: 60,09 Węglowodany ogółem[g]: 265,92 Błonnik[g]: 31,15

Niedziela 27.10.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350ml /1,7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Jaja gotowane 50g /3/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 20g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku 350ml /1,7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pasta z białka 50g /3/ Chleb pszenny 100g /1/ Cukinia gotowana 70g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku 350ml /1,7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pasta z białka 50g /3/ Chleb pszenny 100g /1/ Cukinia gotowana 70g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku 350ml /1,7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Jaja gotowane 50g /3/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 20g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku 350 ml /1,7/ mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna 450g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/
śniadanieII	Deser z kaszy manny z jabłkiem 170g /1,7/	Deser z kaszy manny z jabłkiem 170g /1,7/	Deser z kaszy manny z jabłkiem 170g /1,7/	Jogurt naturalny 150g /7/ Orzechy włoskie 15g	Deser z kaszy manny z jabłkiem 170g /1,7/
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie chrzanowym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g /1/ Surówka z marchewki 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie szpinakowym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g /1/ Marchew gotowana 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie szpinakowym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g /1/ Marchew gotowana 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem razowym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie chrzanowym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki 150g Woda 250ml	Rosół /1,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Salatka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Herbata 200g	Salatka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Salatka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Salatka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny	Galaretka owocowa z truskawkami i lnem 180g	Galaretka owocowa 180g	Galaretka owocowa 180g	Galaretka owocowa z truskawkami i lnem 180g Płatki migdałów 15g /8/	Galaretka owocowa 180g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2209,00 Białko ogółem [g]: 101,02 Tłuszcz[g]: 73,11 Węglowodany ogółem[g]: 287,54 Błonnik[g]: 33,87 Sól [g]: 4,7	Wartość energet. [kcal]: 2167,90 Białko ogółem [g]: 97,18 Tłuszcz[g]: 68,14 Węglowodany ogółem[g]: 291,75 Błonnik[g]: 32,18 Sól [g]: 4,5	Wartość energet. [kcal]: 2167,90 Białko ogółem [g]: 97,18 Tłuszcz[g]: 68,14 Węglowodany ogółem[g]: 291,75 Błonnik[g]: 32,18 Sól [g]: 4,5	Wartość energet. [kcal]: 2204,00 Białko ogółem [g]: 100,19 Tłuszcz[g]: 78,11 Węglowodany ogółem[g]: 275,57 Błonnik[g]: 33,90 Sól [g]: 4,8	Wartość energet. [kcal]: 1998,14 Białko ogółem [g]: 82,09 Tłuszcz[g]: 63,98 Węglowodany ogółem[g]: 276,58 Błonnik[g]: 30,23 Sól [g]: 2,3

Poniedziałek 28.10.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350ml /1,7/ Szynka z indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku 350ml /1,7/ Szynka z indyka 60g Dżem 25g Pomidor 100g Chleb pszenny 100g /1/ Masło 15g /7/ Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku 350ml /1,7/ Szynka z indyka 60g Dżem 25g Pomidor 100g Chleb pszenny 100g /1/ Masło 15g /7/ Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku 350ml /1,7/ Szynka z indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 50g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15 g /7/ Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/
śniadanieII	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/ Orzechy włoskie 15g /8/	Jogurt naturalny 150g /7/
Obiad	Zupa brokułowa 400g /7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron pszenny) z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa brokułowa 400g /7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron pszenny) z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa brokułowa 400g /7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron pszenny) z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa brokułowa 400g /7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron pszenny) z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa brokułowa /7,9/, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Serek kanapkowy 70g Masło 15g /7/ Ogórek 70g Mix sałat 20g Szcypior 3g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Herbata 200g	Serek kanapkowy 70g Pomidor 100g Mix sałat 20g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /7/ Herbata 200g	Serek kanapkowy 70g Pomidor 100g Mix sałat 20g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /7/ Herbata 200g	Serek kanapkowy 70g Masło 15g /7/ Ogórek 70g Mix sałat 20g Szcypior 3g Chleb razowy 100g /7/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
nocnyPosiłek	Ciastka owsiane 100g 1 op.	Ciastka owsiane 100g 1 op.	Ciastka owsiane 100g 1 op.	Ciastka owsiane 100g 1 op. Migdały 15g /8/	Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2240,64 Białko ogółem [g]: 114,09 Tłuszcz[g]: 74,82 Węglowodany ogółem[g]: 279,92 Błonnik[g]: 28,14 Sól [g]: 6,02	Wartość energet. [kcal]: 2264,87 Białko ogółem [g]: 103,52 Tłuszcz[g]: 64,32 Węglowodany ogółem[g]: 323,81 Błonnik[g]: 25,03 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2264,87 Białko ogółem [g]: 103,52 Tłuszcz[g]: 64,32 Węglowodany ogółem[g]: 323,81 Błonnik[g]: 25,03 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2514,03 Białko ogółem [g]: 120,50 Tłuszcz[g]: 91,48 Węglowodany ogółem[g]: 306,13 Błonnik[g]: 31,02 Sól [g]: 6,71	Wartość energet. [kcal]: 2002,03 Białko ogółem [g]: 91,18 Tłuszcz[g]: 62,22 Węglowodany ogółem[g]: 270,56 Błonnik[g]: 29,09 Sól [g]: 3,12

Wtorek 29.10.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
Śniadanie	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g Papryka 30g Ogórek 30g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna z koperkiem 70g /7/ Cukinia gotowana 100g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Cukinia gotowana 100g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Ryż brązowy na mleku 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g Papryka 30g Ogórek 30g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku /7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
śniadanieII	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Serek wiejski 150g /7/	Serek wiejski 150g /7/
Obiad	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 100ml /1,9/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Bułki na parze 200g /1,3/ Szinak gotowany 100g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 100ml /1,9/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Bułki na parze 200g /1,3/ Szinak gotowany 100g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 100ml /1,9/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Bułki na parze 200g /1,3/ Szinak gotowany 100g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 100ml /1,9/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Kasza gryczana 200g Szinak gotowany 100g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana /7,9/ mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta z ciecierzycy 70g Rzodkiewka 36g Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg 70g Pomidor 100g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg 70g Pomidor 100g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Pasta z ciecierzycy 70g Rzodkiewka 36g Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
nocnyPosilek	Kefir 1 szt. 150ml	Kefir 1 szt. 150ml	Kefir 1 szt. 150ml	Kefir 1 szt. 150ml Orzechy włoskie 15g /8/	Kefir 1 szt. 150ml
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2560,36 Białko ogółem [g]: 104,80 Tłuszcz[g]: 67,12 Węglowodany ogółem[g]: 384,34 Błonnik[g]: 32,18 Sól [g]: 5,14	Wartość energet. [kcal]: 2601,03 Białko ogółem [g]: 107,12 Tłuszcz[g]: 73,11 Węglowodany ogółem[g]: 378,75 Błonnik[g]: 30,98 Sól [g]: 5,20	Wartość energet. [kcal]: 2542,11 Białko ogółem [g]: 106,18 Tłuszcz[g]: 69,20 Węglowodany ogółem[g]: 374,25 Błonnik[g]: 30,98 Sól [g]: 5,20	Wartość energet. [kcal]: 2402,00 Białko ogółem [g]: 109,11 Tłuszcz[g]: 78,14 Węglowodany ogółem[g]: 301,93 Błonnik[g]: 30,50 Sól [g]: 5,01	Wartość energet. [kcal]: 1901,18 Białko ogółem [g]: 90,80 Tłuszcz[g]: 65,12 Węglowodany ogółem[g]: 238,75 Błonnik[g]: 26,30 Sól [g]: 3,80