

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
zupa mleczna- zacierka na mleku 400ml 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , chleb graham 60gr.alergen 1 150g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka drobiowa 50 gr alergen 1,3,6,7,9 50g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Zupa marchwianka z ziemniakami 500 ml alergen 1,3,6,7,9,10,11 500g , gulasz wieprzowy z warzywami 200gr.alergen 1.7.9 200g , Surówka z białej kapusty 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka (każdy rodzaj) 1szt ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajka gotowane 2szt.alergen 3 50szt , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 124.52 g; Energia: 2327.23 kcal; Woda: 795.47 g; Białko ogółem: 95.67 g; białko zwierzęce: 57.83 g; białko roślinne: 37.84 g; Tłuszcz: 87.66 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; Sód: 4992.08 mg; Potas: 3116.99 mg; Wapń: 801.63 mg; Witamina C: 49.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2542.65 ug; Błonnik pokarmowy: 22.10 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
zupa mleczna- zacierka na mleku 400ml 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka drobiowa 50 gr alergen 1,3,6,7,9 50g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Zupa marchwianka z ziemniakami 500 ml alergen 1,3,6,7,9,10,11 500g , gulasz wieprzowy z warzywami 200gr.alergen 1.7.9 200g , Surówka z białej kapusty 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 2szt , Sok z buraka 1 szt. 1szt ,	Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajka gotowane 2szt.alergen 3 50szt , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 124.52 g; Energia: 2026.23 kcal; Woda: 766.67 g; Białko ogółem: 84.57 g; białko zwierzęce: 57.63 g; białko roślinne: 26.94 g; Tłuszcz: 86.56 g; Węglowodany ogółem: 250.80 g; Sód: 4543.08 mg; Potas: 3121.99 mg; Wapń: 794.63 mg; Witamina C: 49.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2542.65 ug; Błonnik pokarmowy: 25.10 g;		
<b>wtorek 2024-01-02</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem wiśniowy 50g (12) 50g , Twaróg 50g (7) 50g , Jabłko 100g 100g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml. alergen 7,9,10 500ml , Kotlet schabowy 150g. alergen 1,3 110g , Ziemniaki 200g 200g , Mizeria ze smietaną 200 gr alergen 7 100g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> budyń z cukrem 200ml. alergen 1,7 200ml ( <b>MLE</b> ),	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Galaretka drobiowa 100g 100g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 176.56 g; Energia: 3292.82 kcal; Woda: 1233.79 g; Białko ogółem: 124.57 g; białko zwierzęce: 78.64 g; białko roślinne: 45.93 g; Tłuszcz: 111.60 g; Węglowodany ogółem: 471.63 g; Sód: 8582.11 mg; Potas: 5632.58 mg; Wapń: 1207.27 mg; Witamina C: 137.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 866.40 ug; Błonnik pokarmowy: 28.60 g;		
<b>wtorek 2024-01-02</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem wiśniowy 50g (12) 50g , Twaróg 50g (7) 50g , Jabłko 100g 100g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml. alergen 7,9,10 500ml , Kotlet schabowy 150g. alergen 1,3 110g , Ziemniaki 200g 200g , Mizeria ze smietaną 200 gr alergen 7 100g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 2szt , Sok pomidorowy 300ml ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Galaretka drobiowa 100g 100g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 176.56 g; Energia: 2852.11 kcal; Woda: 1494.09 g; Białko ogółem: 106.97 g; białko zwierzęce: 70.26 g; białko roślinne: 36.71 g; Tłuszcz: 104.22 g; Węglowodany ogółem: 406.56 g; Sód: 8714.21 mg; Potas: 6104.88 mg; Wapń: 908.46 mg; Witamina C: 183.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1103.70 ug; Błonnik pokarmowy: 38.14 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-03</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka gotowana40g 50g , Pomidor 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , naleśniki z twarogiem 2szt.alergen 1,3,7 2szt ( <b>MLE</b> ), Truskawka 50g , Marchew 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Pianka na jogurcie 150ml 7 150g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Sałatka z selera i szynki 70g 70g , Herbata 300ml 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 104.76 g; Energia: 2138.41 kcal; Woda: 639.22 g; Białko ogółem: 61.64 g; białko zwierzęce: 28.09 g; białko roślinne: 33.56 g; Tłuszcz: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 287.30 g; Sód: 7218.95 mg; Potas: 3119.96 mg; Wapń: 677.72 mg; Witamina C: 56.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4023.55 ug; Błonnik pokarmowy: 25.06 g;		
<b>środa 2024-01-03</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka gotowana40g 50g , Pomidor 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , naleśniki z twarogiem 2szt.alergen 1,3,7 2szt ( <b>MLE</b> ), Truskawka 50g , Marchew 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Pianka na jogurcie 150ml 7 150g ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Sałatka z selera i szynki 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> rogal maślany 100g 100g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 104.76 g; Energia: 1881.61 kcal; Woda: 618.30 g; Białko ogółem: 52.20 g; białko zwierzęce: 27.91 g; białko roślinne: 24.30 g; Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany ogółem: 239.64 g; Sód: 6856.75 mg; Potas: 3167.96 mg; Wapń: 675.12 mg; Witamina C: 56.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4023.55 ug; Błonnik pokarmowy: 29.34 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400ml (7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 40g (1) 40g , chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka catering drobiowa 50gr.alergeny 1,3,6,7,9 50g , Cwikła 100g 100g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml alergeny 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml , kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 150gr.alergen 1,3 80g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 200g 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy 200g (1) 200ml ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajecznicza z szynką i szczypiorkiem 250g 100g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Twarożek z koperkiem 60gr.alergen 7 60g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 212.25 g; Energia: 3906.75 kcal; Woda: 1315.47 g; Białko ogółem: 170.03 g; białko zwierzęce: 112.84 g; białko roślinne: 57.19 g; Tłuszcz: 165.02 g; Węglowodany ogółem: 465.18 g; Sód: 15045.56 mg; Potas: 5026.35 mg; Wapń: 1095.28 mg; Witamina C: 138.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2582.28 ug; Błonnik pokarmowy: 33.41 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400ml (7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka catering drobiowa 50gr.alergeny 1,3,6,7,9 50g , Cwikła 100g 100g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml alergeny 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml , kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 150gr.alergen 1,3 80g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 200g 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Pieczywo chrupkie 2szt 2szt , Sok owocowo-warzywny 200g ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajecznicza z szynką i szczypiorkiem 250g 100g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Twarożek z koperkiem 60gr.alergen 7 60g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 212.25 g; Energia: 3569.75 kcal; Woda: 1283.31 g; Białko ogółem: 155.25 g; białko zwierzęce: 112.52 g; białko roślinne: 42.13 g; Tłuszcz: 164.08 g; Węglowodany ogółem: 407.28 g; Sód: 14505.74 mg; Potas: 5129.71 mg; Wapń: 1091.46 mg; Witamina C: 138.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2582.28 ug; Błonnik pokarmowy: 40.82 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400ml (1,3,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Parówka na gorąco 70g (1,6,9,10) 100g , papryka 70g 70g , Sałata 10g 10g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	zupa krupnik 400ml. alergen 1,7,9,10 400ml , śledzie w śmietanie z ogórkiem kiszonym 150g 1,4 200g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z selera i jabłka 200gr. alergen 9 60g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 1szt 150g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , ser żółty 30gr. alergen 7 30g , polędwica drobiowa 30g 30g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 166.35 g; Energia: 3096.06 kcal; Woda: 1217.42 g; Białko ogółem: 79.36 g; białko zwierzęce: 36.61 g; białko roślinne: 42.76 g; Tłuszcz: 138.43 g; Węglowodany ogółem: 413.96 g; Sód: 7101.40 mg; Potas: 4718.61 mg; Wapń: 1109.49 mg; Witamina C: 113.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 865.28 ug; Błonnik pokarmowy: 32.68 g;		
<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400ml (1,3,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Parówka na gorąco 70g (1,6,9,10) 100g , papryka 70g 70g , Sałata 10g 10g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	zupa krupnik 400ml. alergen 1,7,9,10 400ml , śledź w śmiet. z cebulą 150gr.alergen 4,7 170g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z selera i jabłka 200gr. alergen 9 60g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 1szt 150g ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , ser żółty 30gr. alergen 7 30g , polędwica drobiowa 30g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 168.79 g; Energia: 2979.40 kcal; Woda: 1163.58 g; Białko ogółem: 67.62 g; białko zwierzęce: 36.33 g; białko roślinne: 31.30 g; Tłuszcz: 157.24 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; Sód: 6646.11 mg; Potas: 4807.24 mg; Wapń: 1111.93 mg; Witamina C: 112.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 858.48 ug; Błonnik pokarmowy: 38.76 g;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Kiełbasa żywiecka 50g 50g , Pomidor w śmietanie z cebulą 100g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml , Pyzy z mięsem 300g (1,3,7,9) 300g , surówka z ogórka kiszzonego 200g 70g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Banan 1 szt 200g , <b>Podwieczorek:</b> mus truskawkowy 200 gr. 200g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , kiełbasa krakowska wieprzowa 60g. alergen 1,3,6,7,9,10 60g , Ser żółty 25g (7) 25g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 107.91 g; Energia: 2956.82 kcal; Woda: 828.20 g; Białko ogółem: 87.79 g; białko zwierzęce: 43.14 g; białko roślinne: 44.66 g; Tłuszcz: 111.13 g; Węglowodany ogółem: 425.27 g; Sód: 6946.67 mg; Potas: 4648.56 mg; Wapń: 706.45 mg; Witamina C: 99.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 911.33 ug; Błonnik pokarmowy: 26.76 g;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Kiełbasa żywiecka 50g 50g , Pomidor w śmietanie z cebulą 100g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml , Pyzy z mięsem 300g (1,3,7,9) 300g , surówka z ogórka kiszzonego 200g 70g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Banan 1 szt 200g , <b>Podwieczorek:</b> mus truskawkowy 200 gr. 200g ,	Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , kiełbasa krakowska wieprzowa 60g. alergen 1,3,6,7,9,10 60g , Ser żółty 25g (7) 25g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 107.91 g; Energia: 2700.02 kcal; Woda: 807.28 g; Białko ogółem: 78.35 g; białko zwierzęce: 42.96 g; białko roślinne: 35.40 g; Tłuszcz: 110.37 g; Węglowodany ogółem: 377.61 g; Sód: 6584.47 mg; Potas: 4696.56 mg; Wapń: 703.85 mg; Witamina C: 99.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 911.33 ug; Błonnik pokarmowy: 31.04 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 400ml 400g , chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka kanapkowa 50gr.alergeny 1,3,6,7,9 50g , ser fro-mage 50gr. alergeny 7 50g , papryka 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,7,9) 500ml , Udko z kurczaka pieczone 200g alergeny 9,10 150g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty białej 200g (9) 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Mandarynka 100g 100g , <b>Podwieczorek:</b> Ciasto czekoladowe z konfiturą 150g 150g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Ogórek konserwowy 90g 90g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 160.65 g; Energia: 2390.40 kcal; Woda: 1234.35 g; Białko ogółem: 117.40 g; białko zwierzęce: 76.42 g; białko roślinne: 40.98 g; Tłuszcz: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; Sód: 6035.13 mg; Potas: 4464.87 mg; Wapń: 535.95 mg; Witamina C: 190.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1332.05 ug; Błonnik pokarmowy: 28.60 g;		
<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 400ml 400g , Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka kanapkowa 50gr.alergeny 1,3,6,7,9 50g , ser fro-mage 50gr. alergeny 7 50g , papryka 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,7,9) 500ml , Udko z kurczaka pieczone 200g alergeny 9,10 150g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty białej 200g (9) 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Mandarynka 100g 100g , <b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 2 szt. 2szt ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Ogórek konserwowy 90g 90g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 160.65 g; Energia: 2125.60 kcal; Woda: 1213.23 g; Białko ogółem: 105.56 g; białko zwierzęce: 76.14 g; białko roślinne: 29.42 g; Tłuszcz: 77.43 g; Węglowodany ogółem: 284.04 g; Sód: 5695.93 mg; Potas: 4576.87 mg; Wapń: 536.35 mg; Witamina C: 190.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1332.05 ug; Błonnik pokarmowy: 34.88 g;		

Dietetyk

.....