

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-09 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 300 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g herbata z cukrem 200 ml banan 200 g	surówka z marchwi i brzoskwin 100 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) ziemniaki 200 g (MLE,) brokuł gotowany 150 g (GLU, MLE,) kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2195 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 9 g
	łatwo strawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 300 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml	mus owocowy 1 szt	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka z wody 150 g kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 332 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 8 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	surówka z marchwi i brzoskwin 100 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) ziemniaki 200 g (MLE,) brokuł gotowany 150 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 500g 0 szt (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2006 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 277 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 12 g
2023-10-10 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 60 g (SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 90 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty czerwonej diety 120 g kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2074 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 298 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-10 wtorek	łatwo strawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 60 g (SEL,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2282 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 12 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą manną 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 60 g (SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 90 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty czerwonej diety 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 1 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) pomidor 1 porcja 100 g herbata 200 ml	chleb graham 500g 0 szt (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 1850 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 280 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 12 g
2023-10-11 środa	podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) papryka 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) łazanki z kapustą i mięsem mielonym 300 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,) kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy 60 g (JAJ, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2134 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-11 środa	łatwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<i>GLU, MLE,</i>) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<i>SOJ, SEL,</i>) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<i>MLE, SEL,</i>) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (<i>GLU,</i>) kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) pasztet drobiowy 60 g (<i>JAJ, SEL,</i>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2108 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 276 g Błonnik pokarmowy 20 g Sól 10 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<i>GLU, SEL,</i>) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE,</i>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<i>SOJ, SEL,</i>) papryka 1 porcja 100 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<i>MLE, SEL,</i>) łazanki z kapustą i mięsem mielonym 300 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</i>) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE,</i>) pasztet drobiowy 60 g (<i>JAJ, SEL,</i>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	chleb graham 500g 0 szt (<i>GLU, SEZ,</i>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE,</i>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2132 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 12 g
2023-10-12 czwartek	podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	barszcz ukraiński 300 ml (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) zrazy drobiowe 90 g (<i>GLU, JAJ,</i>) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU, MLE,</i>) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) sałatka śledziowa 80 g (<i>JAJ, RYB, MLE, GOR,</i>) papryka 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2135 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 315 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-12 czwartek	łatwo strawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ziemniaczana 300 g (GLU, MLE, SEL,) schab gotowany 90 g sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z jajka i ryby 70 g (JAJ, RYB,) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2184 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 303 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 100 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz ukraiński 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) zrazy drobiowe 90 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 80 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) papryka 1 porcja 100 g herbata 200 ml	chleb graham 500g 0 szt (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2103 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 12 g
2023-10-13 piątek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) ogórek świeży 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 200 g kapusta gotowana diet 150 g (MLE, SEL,) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2209 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 325 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-13 piątek	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 100 g kisiel owocowy 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	krupnik z kasza jagłana diety 300 g (MLE, SEL,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki 200 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2360 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 10 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jagłaną 220 ml (SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) ogórek świeży 1 porcja 100 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 200 g kapusta gotowana diet 150 g (MLE, SEL,) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml	sok warzywny 1 szt	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 100 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 500g 0 szt (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2174 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 299 g Błonnik pokarmowy 40 g Sól 11 g
2023-10-14 sobota	podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) papryka 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ogórek kiszony 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2173 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 13 g
	łatwo strawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z ryż na diety 300 g (MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2124 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 296 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-14 sobota	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) papryka 1 porcja 100 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ogórek kiszony 1 porcja 100 g herbata 200 ml	chleb graham 500g 0 szt (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2149 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 39 g Sól 14 g
	podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko gotowane 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) kompot owocowy(0 porcje) 200 ml surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 60 g (JAJ, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2067 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 294 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
2023-10-15 niedziela	łatwo strawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko gotowane 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 60 g (JAJ, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2123 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 294 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-15 niedziela	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 100 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko gotowane 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 60 g (JAJ, MLE,) herbata 200 ml	Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) chleb graham 500g 0 szt (GLU, SEZ,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2043 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 279 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 11 g

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - *Zboża zawierające gluten,*
- SKR* - *Skorupiaki i pochodne,*
- JAJ* - *Jaja i pochodne,*
- RYB* - *Ryby i pochodne,*
- OZI* - *Orzeszki ziemne i pochodne,*
- SOJ* - *Soja i pochodne,*
- MLE* - *Mleko i pochodne,*
- ORZ* - *Orzechy,*
- SEL* - *Seler i pochodne,*
- GOR* - *Gorczyca i pochodne,*
- SEZ* - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- SO2* - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- ŁUB* - *Łubin i pochodne,*
- MCK* - *Mięczaki i pochodne,*