

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------|---|--|--|--|--|
| 2023-10-16 poniedziałek | podstawowa | płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie kg 70 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml | jabłka deserowe 180 g | barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) rizotto mięsne podstawowa 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) brokuł gotowany 150 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml | | chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 12 g |
| | łatwo strawna | płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie kg 70 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml | jabłko pieczone 200 g | barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) dynia duszona 120 g kompot owocowy 200 ml | | chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 9 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,) udziec indyczy w galarecie kg 70 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml | jabłka deserowe 180 g | barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) rizotto mięsne podstawowa 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) 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,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml | chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml | Wartość energetyczna 2249 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 340 g Błonnik pokarmowy 38 g Sól 13 g |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-----------------------------------|--|---|--|-----------------|--|---|--|
| 2023-10-17 wtorek | podstawowa | kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) | żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) kapusta kiszona gotowana 200 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) kompot owocowy 200 ml | | chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 60 g pomidor 1 porcja 60 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2136 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 304 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 10 g |
| | łatwo strawna | kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) | zupa jarzynowa z ryż na diety 300 g (MLE, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka z wody 150 g kompot owocowy 200 ml | | chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2169 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 325 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 10 g |
| | z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos. | chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 60 g (SEL,) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml zupa z kaszą manną 300 ml (GLU, SEL,) | jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) | żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g kapusta kiszona gotowana 200 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) kompot owocowy 200 ml | grejpfrut 200 g | chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml | chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml | Wartość energetyczna 2064 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 300 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 12 g |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|-----------------------------------|--|-----------------------|---|---|---|--|---|
| 2023-10-18 środa | podstawowa | kasza jaglana na mleku 220 ml (<i>MLE</i> ,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU</i> , <i>SEZ</i> ,) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i> ,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (<i>GLU</i> ,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml | mandarynka 80 g | zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) ziemniaki 200 g (<i>MLE</i> ,) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i rzoskiewką 120 g kompot owocowy z cukrem 200 ml | | chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU</i> , <i>SEZ</i> ,) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i> ,) ser żółty 50 g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i> ,) papryka 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2269 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 296 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 10 g |
| | łatwo strawna | kasza jaglana na mleku 220 ml (<i>MLE</i> ,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU</i> ,) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i> ,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (<i>GLU</i> ,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml | mandarynka 80 g | zupa krem z dyni z grzankami 300 ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) ziemniaki 200 g (<i>MLE</i> ,) buraczki na ciepło 150 g (<i>MLE</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> ,) ser żółty 50 g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i> ,) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2235 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 293 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 11 g |
| | z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos. | zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<i>SEL</i> ,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU</i> , <i>SEZ</i> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE</i> ,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (<i>GLU</i> ,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml | jabłka deserowe 180 g | zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i rzoskiewką 120 g kompot owocowy 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> ,) | chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU</i> , <i>SEZ</i> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE</i> ,) ser żółty 50 g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i> ,) papryka 1 porcja 100 g herbata 200 ml | chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (<i>GLU</i> , <i>SEZ</i> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE</i> ,) herbata 200 ml | Wartość energetyczna 2090 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 276 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 11 g |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|-----------------------------------|---|---|--|-----------------|--|---|--|
| 2023-10-19 czwartek | podstawowa | kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<i>MLE</i> ,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU</i> , <i>SEZ</i> ,) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i> ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE</i> ,) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> ,) | zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) pulpet drobiowy 100 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ,) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) ryż gotowany 200 g (<i>MLE</i> ,) sałata zielona ze śmietaną 50 g (<i>MLE</i> ,) kompot owocowy 200 ml | | chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU</i> , <i>SEZ</i> ,) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i> ,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>OZI</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i> , <i>SEZ</i> ,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2224 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 298 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 9 g |
| | łatwo strawna | kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<i>MLE</i> ,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU</i> ,) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i> ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE</i> ,) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> ,) | zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) pulpet drobiowy 100 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ,) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) ryż gotowany 200 g (<i>MLE</i> ,) sałata zielona ze śmietaną 50 g (<i>MLE</i> ,) kompot owocowy 200 ml | | chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU</i> ,) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i> ,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>OZI</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i> , <i>SEZ</i> ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2314 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 296 g Błonnik pokarmowy 19 g Sól 9 g |
| | z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos. | zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i> ,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU</i> , <i>SEZ</i> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE</i> ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE</i> ,) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> ,) | zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) pulpet drobiowy 100 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ,) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ,) ryż gotowany 200 g (<i>MLE</i> ,) sałata zielona ze śmietaną 50 g (<i>MLE</i> ,) kompot owocowy 200 ml | grejpfrut 200 g | chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU</i> , <i>SEZ</i> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE</i> ,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>OZI</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i> , <i>SEZ</i> ,) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml | chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (<i>GLU</i> , <i>SEZ</i> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE</i> ,) herbata 200 ml | Wartość energetyczna 2226 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 10 g |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-----------------------------------|--|-----------------------|--|---|--|---|--|
| 2023-10-20 piątek | podstawowa | płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) | mandarynka 80 g | zupa brokułowa z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml | | chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 80 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2451 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 333 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 9 g |
| | łatwo strawna | płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) | mandarynka 80 g | zupa brokułowa z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) dynia duszona 120 g kompot owocowy 200 ml | | chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z jajka i twarogu 70 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2406 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 326 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 8 g |
| | z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos. | zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, 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 kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml | jabłka deserowe 180 g | zupa brokułowa z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 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,) sałatka śledziowa 80 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml | chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml | Wartość energetyczna 2427 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 97 g Węglowodany ogółem 322 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 13 g |
| 2023-10-21 sobota | podstawowa | ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyjski w galarecie 70 g 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | banan 200 g | krupnik z kaszą jaglaną podstawowa 300 g (MLE, SEL,) kapusta faszerowana 90 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml | | chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 302 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 12 g |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|-----------------------------------|---|-----------------------|---|---|--|---|--|
| 2023-10-21 sobota | łatwo strawna | chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) udziec indyczy w galarecie 70 g 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml ryż na mleku 220 ml (<i>MLE,</i>) | banan 200 g | krupnik z kasza jaglaną diety 300 g (<i>MLE, SEL,</i>) udko pieczone 150 g (<i>SEL,</i>) sos jarzynowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml | | chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) ser żółty 50 g (<i>JAJ, MLE,</i>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 2353 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 88 g Węglowodany ogółem 295 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 11 g |
| | z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos. | zupa z ryżem 300 ml (<i>SEL,</i>) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE,</i>) udziec indyczy w galarecie 70 g 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml | jabłka deserowe 180 g | krupnik z kaszą jaglaną podstawowa 300 g (<i>MLE, SEL,</i>) kapusta faszerowana 90 g (<i>GLU, JAJ,</i>) sos pieczarkowy 50 g (<i>GLU, MLE,</i>) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g 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>) ser żółty 50 g (<i>JAJ, MLE,</i>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml | chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (<i>GLU, SEZ,</i>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE,</i>) herbata 200 ml | Wartość energetyczna 1994 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 303 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 13 g |
| 2023-10-22 niedziela | podstawowa | płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<i>GLU, MLE,</i>) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ,</i>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | jabłka deserowe 180 g | zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL,</i>) bitka schabowa w sosie 100 g (<i>GLU, MLE,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml | | 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 sałatka jarzynowa z jogurtem 60 g (<i>JAJ, MLE,</i>) herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 1896 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 270 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 10 g |
| | łatwo strawna | płatki owsiane błyskawiczne 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>) jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ,</i>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml | jabłka deserowe 150 g | zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL,</i>) bitka schabowa w sosie 100 g (<i>GLU, MLE,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) marchewka z wody 150 g kompot owocowy 200 ml | | chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 60 g (<i>JAJ, MLE,</i>) herbata z cukrem 200 ml | | Wartość energetyczna 1971 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 266 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 10 g |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|-----------------------------------|---|-----------------------|---|-----------------|---|---|--|
| 2023-10-22 niedziela | 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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml | jabłka deserowe 180 g | zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 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,) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 60 g (JAJ, MLE,) herbata 200 ml | chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml | Wartość energetyczna 1826 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 33 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,*