

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-23 poniedziałek	podstawowa	kasza manna 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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <i>SOJ, SEL,</i> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 g ( <i>MLE, SEL,</i> ) drobiowy gulasz paprykowo-pomidorowy 120 g ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ) kluska śląska 250 g ( <i>JAJ, MLE,</i> ) fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <i>GLU, MLE,</i> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <i>GLU, SEZ,</i> ) masło 15g 1 szt ( <i>MLE,</i> ) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 70 g ( <i>RYB, MLE,</i> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2410 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 95 g Węglowodany ogółem 336 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 13 g
	łatwo strawna	kasza manna 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> ) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa jarzynowa z ryż na diety 300 g ( <i>MLE, SEL,</i> ) gulasz drobiowy 120 g ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ) kluska śląska 250 g ( <i>JAJ, MLE,</i> ) jarzyna duszona 120 g ( <i>MLE, SEL,</i> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g ( <i>GLU,</i> ) masło 15g 1 szt ( <i>MLE,</i> ) twarożek z koperkiem 70 g ( <i>MLE,</i> ) sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2241 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 326 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 11 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą manną 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> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 g ( <i>MLE, SEL,</i> ) drobiowy gulasz paprykowo-pomidorowy 120 g ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ) kluska śląska 250 g ( <i>JAJ, MLE,</i> ) fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <i>GLU, MLE,</i> ) kompot owocowy 200 ml	kefir 1,5% tł. 1 szt	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <i>GLU, SEZ,</i> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <i>MLE,</i> ) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 70 g ( <i>RYB, MLE,</i> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 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 2511 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 96 g Węglowodany ogółem 357 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 14 g
2023-10-24 wtorek	podstawowa	kasza jęczmienna 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> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <i>SOJ,</i> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE,</i> )	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL,</i> ) filet drobiowy panierowany, pieczony 90 g ( <i>GLU, JAJ, SEL,</i> ) ziemniaki 200 g ( <i>MLE,</i> ) kapusta czerwona modra 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g 70 g sałata zielona 1 porcja 35 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1929 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 279 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 12 g
	łatwo strawna	kasza jęczmienna 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> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ( <i>GLU,</i> ) pomidor 1 porcja 50 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE,</i> )	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL,</i> ) filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 50 g ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ) ziemniaki 200 g ( <i>MLE,</i> ) buraczki na ciepło 150 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g 70 g sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2176 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-24 wtorek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ) filet drobiowy panierowany, pieczony 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) kapusta czerwona modra 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyjski w galarecie 70 g 70 g sałata zielona 1 porcja 35 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 1991 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 305 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 14 g
	podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) makaron z sosem bolońskim 250 g ( <b>GLU,</b> ) brokuł gotowany 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasztet drobiowy 60 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2068 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 301 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 8 g
2023-10-25 środa	łatwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g ( <b>GLU,</b> ) jabłko pieczone 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasztet drobiowy 60 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ) sałata zielona 1 porcja 35 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2077 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 298 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 8 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) makaron z sosem bolońskim 250 g ( <b>GLU,</b> ) brokuł gotowany 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasztet drobiowy 60 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2083 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 316 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-26 czwartek	podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml ( <i>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> ,) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ,) udko pieczone 150 g ( <i>SEL</i> ,) ziemniaki 200 g ( <i>MLE</i> ,) surówka z marchwi i jabłka 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> ,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 60 g ( <i>JAJ, MLE</i> ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2060 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 282 g Błonnik pokarmowy 24 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> ,) jajko gotowane 1 szt ( <i>JAJ</i> ,) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ,) udko pieczone 150 g ( <i>SEL</i> ,) ziemniaki 200 g ( <i>MLE</i> ,) marchewka gotowana 150 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> ,) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 60 g ( <i>JAJ, MLE</i> ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2218 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 290 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 10 g
	z ogr. łatwo przysys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jaglaną 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> ,) jajko gotowane 1 szt ( <i>JAJ</i> ,) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml ( <i>MLE</i> ,)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ,) udko pieczone 150 g ( <i>SEL</i> ,) ziemniaki 200 g ( <i>MLE</i> ,) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <i>GLU, SEZ</i> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <i>MLE</i> ,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 60 g ( <i>JAJ, MLE</i> ,) 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 2085 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 290 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 11 g
2023-10-27 piątek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <i>OZI, MLE, ORZ</i> ,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <i>GLU, SEZ</i> ,) masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ,) ser żółty 50 g ( <i>JAJ, MLE</i> ,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ,) ryba panierowana, pieczona 90 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ,) ziemniaki z wody 200 g kapusta gotowana diet 150 g ( <i>MLE, SEL</i> ,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <i>GLU, SEZ</i> ,) masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <i>MLE</i> ,) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2420 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 344 g Błonnik pokarmowy 38 g Sól 11 g
	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <i>OZI, MLE, ORZ</i> ,) 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> ,) mus owocowy 1 szt pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ,) pulpet rybny 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ,) sos koperkowy 50 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ,) ziemniaki z wody 200 g jarzyna duszona 120 g ( <i>MLE, SEL</i> ,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g ( <i>GLU</i> ,) masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <i>MLE</i> ,) banan 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2444 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 346 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-27 piątek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z ryżem 300 ml ( <b>SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) ryba panierowana, pieczona 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) ziemniaki z wody 200 g kapusta gotowana diet 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2314 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 40 g Sól 11 g
	podstawowa	makaron na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2191 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 318 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 13 g
2023-10-28 sobota	łatwo strawna	makaron na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa jarzynowa z ryż na diety 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 290 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 11 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2082 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 14 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-29 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> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <i>SOJ, SEL,</i> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <i>MLE, SEL,</i> ) schab pieczony w sosie własnym 120 g ( <i>GLU, MLE, SEL,</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 2108 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 92 g Węglowodany ogółem 267 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 12 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <i>MLE, SEL,</i> ) schab pieczony w sosie własnym 120 g ( <i>GLU, MLE, SEL,</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 1995 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 274 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <i>MLE, SEL,</i> ) schab pieczony w sosie własnym 120 g ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 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> ) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 60 g ( <i>JAJ, MLE,</i> ) 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 2112 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 295 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 14 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,*