

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>) bułka maślana 90g 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (<i>GLU, MLE,</i>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	barszcz ukraiński 300 ml (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) zrazy drobiowe 100 g (<i>GLU, JAJ,</i>) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) kasza gryczana 200 g (<i>GLU, 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>) sałatka śledziowa 80 g (<i>JAJ, RYB, MLE, GOR,</i>) papryka 1 porcja 100 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2403 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 329 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 11 g
	łatwo strawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>) bułka maślana 90g 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) dżem 2 szt 50 g jabłko pieczone 200 g kawa zbożowa 200 ml (<i>GLU, MLE,</i>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) pulpet drobiowy 100 g (<i>GLU, JAJ,</i>) sos jarzynowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) kasza jaglana 200 g (<i>MLE,</i>) dynia duszona 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) serek Almette 2 szt 60 g (<i>MLE,</i>) pomidor 1 porcja 100 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2385 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 9 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z tartym ciastem 300 ml (<i>GLU, JAJ, 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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 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 100 g (<i>GLU, JAJ,</i>) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) kasza gryczana na sypko 200 g (<i>GLU, MLE,</i>) fasolka szparagowa z wody 150 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>) sałatka śledziowa 80 g (<i>JAJ, RYB, MLE, GOR,</i>) papryka 1 porcja 100 g sałata zielona 1 porcja 35 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 2109 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 13 g
2023-10-31 wtorek	podstawowa	ryż 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g (<i>GLU,</i>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml (<i>GLU, SEL,</i>) naleśniki z serem 2 szt 250 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>) jabłka deserowe 180 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 indyjski w galarecie 70 g 70 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2214 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 338 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 10 g
	łatwo strawna	ryż 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 100 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z dyni z grzankami 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) naleśniki z serem 2 szt 250 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) udziec indyjski w galarecie 70 g 70 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2376 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 354 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 8 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-10-31 wtorek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z ryżem 300 ml (SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml (GLU, SEL,) makaron z serem 300 g (GLU, 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,) udziec indyjski w galarecie 70 g 70 g ogórek kiszony 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 2005 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 300 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 12 g
	podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) 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 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1937 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 271 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 10 g
	łatwo strawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g sok warzywny 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) filet drobiowy gotowany 90 g sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2153 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 294 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 12 g
2023-11-01 środa	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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	chleb graham 500g 0 szt (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 1985 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 282 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-02 czwartek	podstawowa	makaron 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,) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 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,) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2092 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 290 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 7 g
	łatwo strawna	makaron 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 herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) potrawka drobiowa 150 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) buraczki na ciepło 150 g (MLE,) 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,) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2193 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 287 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
	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,) pasta z drobiu 60 g (SEL,) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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 2176 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 43 g Sól 8 g
2023-11-03 piątek	podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa brokułowa z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 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 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2186 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 10 g
	łatwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 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 2333 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 317 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 8 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-03 piątek	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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 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 kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml	kefir 1,5% tł. 1 szt	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 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 2219 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 11 g
	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 kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) sznycel 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 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2250 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 316 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 10 g
2023-11-04 sobota	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 kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) 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 jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2347 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 337 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 11 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 100 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) sznycel 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	jabłka deserowe 180 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 50 g papryka 1 porcja 50 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 2168 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 14 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-05 niedziela	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa pieczarkowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (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,) udziec indyczy w galarecie kg 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2041 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 256 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 11 g
	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa jarzynowa z ryż na diety 300 g (MLE, SEL,) udko gotowane 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie kg 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2174 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 254 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 12 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jęczmienną 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,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pieczarkowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (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,) udziec indyczy w galarecie kg 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) 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 2163 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 87 g Węglowodany ogółem 285 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 12 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,*