

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	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,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 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 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,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2238 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 302 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 12 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,)	rosół z lanym ciastem 300 g (GLU, JAJ, 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 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 60 g (SEL,) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2159 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 276 g Błonnik pokarmowy 23 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml ogórek świeży 1 porcja 50 g	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 z wody 200 g 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,) sałatka śledziowa 80 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) papryka 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 2180 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 324 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 13 g
2023-11-07 wtorek	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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 80 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,) kalafior gotowany 150 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2401 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 96 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-07 wtorek	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 kg 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) rizotto mięsne dieta 300 g (<i>MLE, SEL,</i>) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2164 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 321 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 9 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 kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) rizotto mięsne podstawowa 300 g (<i>MLE, SEL,</i>) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) kalefior gotowany 150 g (<i>GLU, MLE,</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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) pomidor 1 porcja 80 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 2475 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 97 g Węglowodany ogółem 346 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 14 g
2023-11-08 środa	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<i>GLU,</i>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 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>) ser żółty 50 g (<i>JAJ, MLE,</i>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2286 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 299 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 11 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<i>GLU,</i>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z dyni z grzankami 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 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>) ser żółty 50 g (<i>JAJ, MLE,</i>) sałata zielona 1 porcja 35 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2346 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-08 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,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 200 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 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 2188 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 304 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 12 g
	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	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g (GLU, MLE, SEL,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) 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,) pasztet drobiowy 60 g (JAJ, SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1898 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 277 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 9 g
2023-11-09 czwartek	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	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g (GLU, MLE, SEL,) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (GLU,) jabłko pieczone 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy 60 g (JAJ, SEL,) sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1989 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 289 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 8 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-09 czwartek	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	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g (GLU, MLE, SEL,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) brokuł gotowany 150 g (GLU, MLE,) 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,) pasztet drobiowy 60 g (JAJ, SEL,) ogórek kiszony 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 1950 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 301 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 10 g
	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 200 g kapusta gotowana diet 150 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2164 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 325 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 8 g
2023-11-10 piątek	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa jarzynowa z ryż na diety 300 g (MLE, SEL,) pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) banan 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2181 kcal Białko ogółem 72 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 324 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-10 piątek	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>) ser żółty 50 g (<i>JAJ, MLE,</i>) ogórek świeży 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jablka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<i>MLE, SEL,</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	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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>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 2134 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 295 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 10 g
	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 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jablka deserowe 180 g	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 jęczmienna 200 g (<i>GLU, MLE,</i>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<i>GLU, MLE,</i>) 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 2166 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 317 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 12 g
2023-11-11 sobota	łatwo strawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<i>GLU, JAJ, 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 biszkopty mamutki 1 szt (<i>GLU, JAJ,</i>) herbata z cukrem 200 ml	jablka deserowe 180 g	rosół z lanym ciastem 300 g (<i>GLU, JAJ, SEL,</i>) bitka schabowa w sosie 100 g (<i>GLU, MLE,</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU, MLE,</i>) seler gotowany 120 g (<i>MLE, SEL,</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>) pasta z drobiu 60 g (<i>SEL,</i>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2277 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-11 sobota	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>) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	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 jęczmienna 200 g (<i>GLU, MLE,</i>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<i>GLU, MLE,</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>) sałatka śledziowa 80 g (<i>JAJ, RYB, MLE, GOR,</i>) papryka 1 porcja 100 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 2176 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 13 g
	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa grochowa 300 ml (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<i>SOJ,</i>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL,</i>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2170 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 293 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 12 g
2023-11-12 niedziela	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) filet drobiowy gotowany 90 g sos jarzynowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) marchewka gotowana 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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<i>SOJ,</i>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL,</i>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2268 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 305 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-12 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki z wody 200 g marchewka gotowana 150 g (MLE,) 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata 200 ml	chleb graham 500g 0 szt (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2009 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 291 g Błonnik pokarmowy 39 g Sól 12 g