

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-13 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) 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,) paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 271 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 14 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 70 g 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) 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,) paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2102 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 283 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 11 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) 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 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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 2220 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 15 g
2023-11-14 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml (GLU, SEL,) naleśniki z serem 2 szt 250 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 112 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 318 g Błonnik pokarmowy 21 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-14 wtorek	łatwo strawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z serem 2 szt 250 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna 2364 kcal Białko ogółem 116 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 8 g
	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,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	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	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 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 2126 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 301 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
2023-11-15 środa	podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie kg 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) schabowy kotlet, pieczony 90 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) kapusta kiszona gotowana 200 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,) 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 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1975 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 262 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 12 g
	łatwo strawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (MLE, SEL,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE,) 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,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2167 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 276 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-15 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,) udziec indyjski w galarecie 70 g 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) schabowy kotlet, pieczony 90 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g kapusta kiszona gotowana 200 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,) 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 żółty 50 g (JAJ, MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 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 2008 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 290 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 14 g
	podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) gołąbki 250 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2034 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 9 g
2023-11-16 czwartek	łatwo strawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) buraczki na ciepło 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2133 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-16 czwartek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z makaronem 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>) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<i>MLE,</i>)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL,</i>) gołąbki 250 g (<i>MLE, SEL,</i>) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) pomidor 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 2061 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 318 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 10 g
	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<i>GLU, MLE,</i>) bułka maślana 90g 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) miód 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (<i>GLU, SOJ, MLE,</i>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	kapuśniak z ziemniakami 300 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<i>GLU, MLE,</i>) banan 200 g 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 100 g (<i>JAJ, RYB, MLE, GOR,</i>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2307 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 341 g Błonnik pokarmowy 20 g Sól 8 g
2023-11-17 piątek	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<i>GLU, MLE,</i>) bułka maślana 90g 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) miód 2 szt 50 g jabłko pieczone 200 g kakao 200 ml (<i>GLU, SOJ, MLE,</i>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<i>GLU, MLE,</i>) banan 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) pasta z jajka i twarogu 70 g (<i>JAJ, MLE,</i>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2332 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 353 g Błonnik pokarmowy 18 g Sól 7 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-17 piątek	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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	kapuśniak z ziemniakami 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, MLE,) jabłka deserowe 180 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 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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 1996 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 9 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,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, 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 2060 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 257 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 12 g
2023-11-18 sobota	łatwo strawna	płatki jęczmienne 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 herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko gotowane 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłka 120 g 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 2171 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 259 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-18 sobota	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,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, 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 2175 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 87 g Węglowodany ogółem 285 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 13 g
	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 twarogu i szprota w pomidorach 70 g (RYB, MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 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 czerwona modra 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2005 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 278 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 11 g
2023-11-19 niedziela	łatwo strawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z lanym ciastem 300 g (GLU, JAJ, 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,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2280 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 299 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-19 niedziela	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 twarogu i szprota w pomidorach 70 g (RYB, MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 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 z wody 200 g kapusta czerwona modra 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,) pierś z indyka gotowana 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 1925 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 296 g Błonnik pokarmowy 29 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,*