

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-20 poniedziałek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) 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 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,) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2019 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 296 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 8 g
	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) zraziki drobiowe (z fileta) z jarzynami w sosie własnym 130 g (GLU, JAJ, 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 2170 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 284 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 10 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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 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	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,) 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 2106 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 315 g Błonnik pokarmowy 40 g Sól 8 g
2023-11-21 wtorek	podstawowa	kasza jęczmienna 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,) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, 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,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2075 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 289 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-21 wtorek	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, 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 70 g 70 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 29 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) 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,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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 2134 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 13 g
2023-11-22 środa	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 świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	Rosolnik 300 ml (SEL,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-22 środa	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,) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, MLE,) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	Rosolnik 300 ml (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 80 g (JAJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 21 g Sól 7 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,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Rosolnik 300 ml (SEL,) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (GLU,) jabłko pieczone 200 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,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, SEL,) 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 2166 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 307 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
2023-11-23 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) 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 soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 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,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2228 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 12 g
	łatwo strawna	ryż 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	jabłko pieczone 200 g	krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) zraziki drobiowe z jarzynami w sosie własnym 130 g (GLU, JAJ, 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,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2354 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 303 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-23 czwartek	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 ,) udziec indyjski w galarecie 70 g 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL ,) kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL ,) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 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 ,) 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 2138 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 324 g Błonnik pokarmowy 38 g Sól 13 g
	podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE ,) kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE ,)	mandarynka 80 g	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ ,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB ,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g 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 2305 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 332 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 8 g
2023-11-24 piątek	łatwo strawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE ,) kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE ,)	mandarynka 80 g	zupa grysikowa 300 g (GLU, 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 ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2172 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 304 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-24 piątek	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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (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 2162 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 40 g Sól 11 g
	podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) 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 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) zrazy drobiowe 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 307 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 14 g
2023-11-25 sobota	łatwo strawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, 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,) pasta z jajka i ryby 80 g (JAJ, RYB,) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2141 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-25 sobota	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, SEL,) 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 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) zrazy drobiowe 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 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,) sałatka śledziowa 100 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 2225 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 15 g
	podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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 ciastka wielozbożowe 300g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa brokułowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2231 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 87 g Węglowodany ogółem 294 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 11 g
2023-11-26 niedziela	łatwo strawna	makaron 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,) pomidor 1 porcja 80 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (MLE, SEL,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) seler gotowany 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2362 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 291 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-26 niedziela	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,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 50 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa brokułowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 200 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa 50 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 4924 kcal Białko ogółem 214 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 838 g Błonnik pokarmowy 179 g Sól 76 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,*