

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (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	mandarynka 2 szt 80 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 ,) 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 ,) udziec indyczy w galarecie 70 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 60 g (JAJ , MLE ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2419 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 92 g Węglowodany ogółem 340 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 15 g
	łatwo strawna	kasza kukurydziana 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 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 2 szt 80 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU , JAJ , OZI , MLE , SEL , GOR , SEZ ,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE , SEL ,) sos pomidorowy 50 g (GLU , MLE , SEL ,) jabłko pieczone 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) udziec indyczy w galarecie 70 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2262 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 333 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 10 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą kukurydzianą 300 ml (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 kiszony 1 porcja 80 g herbata 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 ,) 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 indyczy w galarecie 70 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 60 g (JAJ , MLE ,) 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 2487 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 91 g Węglowodany ogółem 365 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 16 g
2023-11-28 wtorek	podstawowa	płatki jęczmieńne na mleku 220 ml (GLU , 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 ,) kawa zbożowa 200 ml (GLU , MLE ,)	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU , MLE , SEL ,) udko pieczone 150 g (SEL ,) ziemniaki z wody 200 g surówka Colesław 120 g (MLE ,) kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt (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 2381 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 322 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-28 wtorek	łatwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, 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,) kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	jabłko pieczone 200 g	krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) udko gotowane 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) buraczki na ciepło 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt (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 2397 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 8 g
	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,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki z wody 200 g surówka Colesław 120 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,) 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 2300 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 309 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 13 g
2023-11-29 środa	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,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 300 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, MLE,) banan 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1904 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 276 g Błonnik pokarmowy 21 g Sól 8 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa grysikowa 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, MLE,) banan 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2104 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 7 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	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,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 300 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) 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,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) 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 1895 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 284 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 9 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,)	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) 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,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2302 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 326 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 12 g
2023-11-30 czwartek	łatwo strawna	kasza manna 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 pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,)	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) sos jarzynowy 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,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2357 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 337 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	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,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g marchewka z groszkiem 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,) 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 2140 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 13 g
	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,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy z cukrem 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,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2197 kcal Białko ogółem 65 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 358 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 10 g
2023-12-01 piątek	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,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy z cukrem 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 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2308 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 357 g Błonnik pokarmowy 21 g Sól 8 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 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,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL,) sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) 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,) paprykarz rybny 80 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 500g 0 szt (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2052 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 307 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 12 g
	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,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 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 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2350 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 94 g Węglowodany ogółem 302 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 13 g
2023-12-02 sobota	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,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 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 pomidorowy 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2132 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 285 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	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,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) pieczeń rzymska 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	jabłka deserowe 180 g	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	chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2294 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 39 g Sól 14 g
	podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1861 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 265 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 10 g
2023-12-03 niedziela	łatwo strawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2038 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 266 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 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,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE,) papryka 1 porcja 80 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,) kapusta czerwona modra 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) 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 1992 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 295 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 11 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,*