

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	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>) jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ,</i>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) udko pieczone 150 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) sałatka z buraków 150 g pomarańcz 150 kompot owocowy 200 ml		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>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL,</i>) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2278 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 300 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 12 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>) jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ,</i>) pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa grysikowa 300 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) udko gotowane 150 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) sałatka z buraków 150 g pomarańcz 150 kompot owocowy 200 ml		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>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL,</i>) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2196 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 286 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 10 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<i>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>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) udko pieczone 150 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE,</i>) kielbasa krakowska sucha 50 g (<i>GLU,</i>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL,</i>) sok warzywny 1 szt 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 2289 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 14 g
2024-01-02 wtorek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<i>OZI, MLE, ORZ,</i>) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) pasta z twarogu i szprot w pomidorach 80 (<i>RYB, MLE,</i>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<i>MLE, SEL,</i>) drobiowy gulasz paprykowo-pomidorowy 120 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) kluska śląska 250 g (<i>JAJ, MLE,</i>) brokuł gotowany 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>) udziec indyczy w galarecie 70 papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2252 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 333 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-02 wtorek	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,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) gulasz drobiowy 120 g (GLU, MLE, SEL,) kluska śląska 250 g (JAJ, 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,) udziec indycy w galarecie 70 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2430 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 345 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 12 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,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 (RYB, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) drobiowy gulasz paprykowo-pomidorowy 120 g (GLU, MLE, SEL,) kluska śląska 250 g (JAJ, MLE,) brokuł gotowany 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,) udziec indycy w galarecie 70 g 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 2274 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 349 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 11 g
2024-01-03 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 kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 g (GLU, MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy z cukrem 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 2105 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 10 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,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) buraczki na ciepło 150 g (MLE,) kompot owocowy z cukrem 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) sałata zielona 1 porcja 35 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2217 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 303 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	z ogr. latwo 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 kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g buraczki na ciepło 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,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) 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 1890 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 278 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 14 g
	podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) 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,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2594 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 125 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 14 g
2024-01-04 czwartek	łatwo strawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) 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,) pasta z jajka i ryby 80 g (JAJ, RYB,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2522 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 109 g Węglowodany ogółem 285 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-04 czwartek	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 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (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,) 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 2566 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 123 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 15 g
	podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	mandarynka 80 g	barszcz ukraiński 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kiszanej kapusty 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,) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2213 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 307 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 7 g
2024-01-05 piątek	łatwo strawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	mandarynka 80 g	zupa jarzynowa z lanym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) sałata zielona 1 porcja 35 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2343 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-05 piątek	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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kiszanej kapusty 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (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 1980 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 298 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 9 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 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 grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) 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,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, MLE, SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2189 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 304 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 12 g
2024-01-06 sobota	łatwo strawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa 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 grysikowa 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) 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,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, MLE, SEL,) jabłko pieczone 200 g kubaś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2180 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-06 sobota	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,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) ziemniaki 200 g (MLE,) 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,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, MLE, 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 2253 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 330 g Błonnik pokarmowy 40 g Sól 13 g
	podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (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 Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 150 g	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 jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2137 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 287 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 11 g
2024-01-07 niedziela	łatwo strawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (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 Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 150 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) seler gotowany 120 g (MLE, SEL,) jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2274 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 284 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 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,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (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 jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) 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 2121 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 13 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,*