

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	podstawowa	plátky jęczmienne 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	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jaglaną podstawowa 300 g (MLE, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka Coleslaw 120 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, MLE,) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2174 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 94 g Węglowodany ogółem 271 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 14 g
	łatwo strawna	plátky jęczmienne 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 herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kasza jaglaną diety (SW) 300 g (MLE, SEL,) roladki drobiowe z jarzynami 120 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) 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,) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, MLE,) sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2198 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 277 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 10 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z plátkami jęczmiennymi 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 kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	krupnik z kaszą jaglaną podstawowa 300 g (MLE, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka Coleslaw 120 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,) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, 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 2275 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 94 g Węglowodany ogółem 307 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 15 g
2023-12-12 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z serem 2 szt 250 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) kubuś go 1 szt 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 100 g (JAJ, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2342 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 360 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 10 g
	łatwo strawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 100 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa grysikowa 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) naleśniki z serem 2 szt 250 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) kubuś go 1 szt kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE,) herbata 200 ml		Wartość energetyczna 2224 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 55 g Węglowodany ogółem 336 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-12 wtorek	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,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem 300 g (GLU, MLE,) brokuł gotowany 150 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml	grejfrut 180 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indycki w galarecie 70 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 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 2164 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 324 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 12 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 szprot w pomidorach 80 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, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) 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,) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2017 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 272 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 12 g
2023-12-13 środa	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,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2274 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 293 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 11 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 szprot w pomidorach 80 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, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) 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,) kiełbasa szynkowa 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 1972 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 298 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	podstawowa	makaron 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 ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 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 1938 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 283 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 10 g
	łatwo strawna	makaron 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 soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 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,) jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2110 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 308 g Błonnik pokarmowy 24 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	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	jabłka deserowe 180 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 2060 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 11 g
2023-12-15 piątek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,)	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,) banan 200 g 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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 21 g Sól 8 g
	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g jabłko pieczone 200 g kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) 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,) 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 2289 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 338 g Błonnik pokarmowy 19 g Sól 7 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	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>) jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ,</i>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	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>) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) Masło MAŁE 10 g 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 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 2014 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 294 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 9 g
	podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<i>GLU, MLE,</i>) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<i>SOJ, SEL,</i>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) udko pieczone 150 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) surówka z marchwi i jabłka 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>) pasztet drobiowy 80 g (<i>JAJ, SEL,</i>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1956 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 91 g Węglowodany ogółem 228 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 10 g
2023-12-16 sobota	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>) pasta z drobiu 80 g (<i>SEL,</i>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) udko gotowane 150 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) pasztet drobiowy 80 g (<i>JAJ, SEL,</i>) soczek 1 szt sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1970 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 235 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 8 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 świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) udko pieczone 150 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki z wody 200 g surówka z marchwi i jabłka 120 g 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>) pasztet drobiowy 80 g (<i>JAJ, SEL,</i>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 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 2194 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 91 g Węglowodany ogółem 283 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	podstawowa	ryż 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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<i>SOJ,</i>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) sałatka z buraków 150 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>) sałata zielona 1 porcja 35 g papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2047 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 276 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 12 g
	łatwo strawna	ryż 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 50 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) sałatka z buraków 150 g 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 mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2270 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 301 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 11 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z ryżem 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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<i>SOJ,</i>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) sałatka z buraków 150 g 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 żółty 50 g (<i>JAJ, MLE,</i>) sałata zielona 1 porcja 35 g 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 2059 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 297 g Błonnik pokarmowy 33 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,*