

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	podstawowa	kasza jęczmienna 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,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) roladki drobiowe z jarzynami w sosie własnym 130 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g baton zbożowy 40g 1 szt (GLU, SOJ, MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyjski w galarecie 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2323 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 309 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 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,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) mus owocowy 1 szt sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) roladki 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 Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,)		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyjski w galarecie 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2346 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 304 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 11 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,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) roladki drobiowe z jarzynami w sosie własnym 130 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g sok warzywny 1 szt 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 indyjski w galarecie 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) jabłko suszone plastry 1 szt 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 2254 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 13 g
2023-12-26 wtorek	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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) jabłka deserowe 180 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (MLE,) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) schabowy kotlet, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) kapusta kiszona gotowana 200 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) mandarynka 80 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 Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (GLU, SOJ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2600 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 99 g Węglowodany ogółem 357 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 15 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	łatwo strawna	plątki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) piersz z indyka gotowana 50 g jabłko pieczone 200 g soczek 1 szt herbata z cukrem i cytryną 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (MLE,) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,)	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) mandarynka 80 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (GLU, SOJ,) mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2649 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 362 g Błonnik pokarmowy 30 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) jabłka deserowe 180 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) wafle ryżowe natura 15g 1 szt (GLU,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) schabowy kotlet, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) kapusta kiszona gotowana 200 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) mandarynka 80 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 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 sok warzywny 1 szt 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 2385 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 337 g Błonnik pokarmowy 40 g Sól 16 g
2023-12-27 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) Sałatka z fasoli, kukurydzy, sera żółtego i makaronu 60 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 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 (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2308 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 334 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 10 g
	łatwo strawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) dynia duszona 120 g 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,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2309 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 335 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 8 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą manną 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) Sałatka z fasoli, kukurydzy, sera żółtego i makaronu 60 g (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) rizotto mięsne podstawowa 300 g (<i>MLE, SEL,</i>) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) brokuł gotowany 150 g (<i>MLE,</i>) 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>) pasta z jajka ze szczyptką 80 g (<i>JAJ, 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 2393 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 354 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 11 g
	podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<i>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 kawa zbożowa 200 ml (<i>GLU, MLE,</i>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa jarzynowa z makaronem podstawowa 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 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>) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2223 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 326 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 10 g
	łatwo strawna	ryż na mleku 220 ml (<i>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 kawa zbożowa 200 ml (<i>GLU, MLE,</i>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) pulpet drobiowy 100 g (<i>GLU, JAJ,</i>) sos jarzynowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) jarzyna duszona 120 g (<i>MLE, SEL,</i>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) kiełbasa szynkowa 50 g pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2353 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 335 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 11 g
2023-12-28 czwartek	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<i>MLE,</i>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa jarzynowa z makaronem podstawowa 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ,</i>) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 200 g	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 świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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 2019 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa brokułowa z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, 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,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2420 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 326 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 11 g
	łatwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) jabłko pieczone 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2505 kcal Białko ogółem 111 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 334 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 9 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 brokułowa z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, 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,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) pomidor 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 2381 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 329 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 12 g
2023-12-30 sobota	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,) udziec indyjski w galarecie 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g (GLU, MLE, SEL,) zrazy drobiowe 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE,) 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 ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2160 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 323 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	łatwo strawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) bitka schabowa w sosie 100 g (<i>GLU, MLE,</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU, MLE,</i>) seler gotowany 120 g (<i>MLE, SEL,</i>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<i>JAJ, MLE,</i>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 311 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 10 g
	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) zrazy drobiowe 100 g (<i>GLU, JAJ,</i>) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU, MLE,</i>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<i>MLE,</i>) 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<i>JAJ, MLE,</i>) 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 2210 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 335 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 13 g
2023-12-31 niedziela	podstawowa	makaron 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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	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>) surówka Coleslaw 120 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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<i>SOJ,</i>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 270 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 13 g
	łatwo strawna	makaron 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<i>SOJ, SEL,</i>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>MLE,</i>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<i>SOJ,</i>) sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2259 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 281 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) 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 2191 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 302 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 14 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,