

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, MLE,) mandarynka 80 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,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2010 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 302 g Błonnik pokarmowy 22 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z cukini z ziemniakami 250 g (MLE, SEL,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, MLE,) mandarynka 80 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 50 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 281 g Błonnik pokarmowy 18 g Sól 9 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) 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,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) papryka 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 2097 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 333 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 11 g
2024-01-09 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	banan 200 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) udko pieczone 150 g (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,) 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 2342 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 8 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	łatwo strawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	banan 200 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) udko gotowane 150 g (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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2404 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 322 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 8 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,) kiełbasa szynkowa 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 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 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 2148 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 285 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 10 g
2024-01-10 środa	podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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,) 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,) kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałata zielona ze śmietaną 50 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2163 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 290 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	łatwo strawna	płatki jęczmienne 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>) jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ,</i>) serek Almette 1 szt 30 g (<i>MLE,</i>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) potrawka drobiowa 150 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) buraczki na ciepło 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>) piesz z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL,</i>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2150 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 282 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 12 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami jęczmiennymi 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>) jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ,</i>) serek Almette 1 szt 30 g (<i>MLE,</i>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (<i>MLE, SEL,</i>) kapusta faszerowana 100 g (<i>GLU, JAJ,</i>) sos pieczarkowy 50 g (<i>GLU, MLE,</i>) ziemniaki z wody 200 g sałata zielona ze śmietaną 50 g (<i>MLE,</i>) 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>) piesz z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL,</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 2096 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 311 g Błonnik pokarmowy 38 g Sól 12 g
2024-01-11 czwartek	podstawowa	kasza kukurydziana 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>) ser żółty 50 g (<i>JAJ, MLE,</i>) papryka 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa ziemniaczana 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</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		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) galaretka drobiowa 150 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2277 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 11 g
	łatwo strawna	kasza kukurydziana 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>) ser żółty 50 g (<i>JAJ, MLE,</i>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa ziemniaczana 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) rizotto mięsne dieta 300 g (<i>MLE, SEL,</i>) sos pomidorowy 50 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) jabłko pieczone 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) galaretka drobiowa 150 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2306 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 318 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	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,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) papryka 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ziemniaczana 300 g (GLU, MLE, SEL,) rizotto mięsne podstawowa 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) 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,) galaretka drobiowa 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) 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 2322 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 332 g Błonnik pokarmowy 38 g Sól 13 g
	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g pomarańcz 200 g kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (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 2627 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 381 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 8 g
2024-01-12 piątek	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g pomarańcz 200 g kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (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 200 ml		Wartość energetyczna 2508 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 364 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 7 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	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 g (RYB, MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml jabłko pieczone 200 g	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) paluszki ziemniaczane 250 g (GLU, JAJ, MLE,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) fasolka szparagowa z wody 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,) 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 2446 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 376 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 11 g
	podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) 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,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2137 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 11 g
2024-01-13 sobota	łatwo strawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 50 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) mus owocowy 1 szt Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2383 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 330 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	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,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 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,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g 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 1995 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 311 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 12 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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2275 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 321 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 11 g
2024-01-14 niedziela	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,) udziec indyczy w galarecie 70 g 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,) 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 ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2176 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłka 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) 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 2304 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 339 g Błonnik pokarmowy 42 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,*