

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml (GLU, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2326 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 92 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 15 g
	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 grysikowa 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy 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 pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2228 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 12 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml (GLU, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 200 g	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 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 2219 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 316 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 15 g
2024-01-16 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (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 żółty 50 g (JAJ, MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 329 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	łatwo strawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,)	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) jarzyna duszona 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,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2402 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 349 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 11 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,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) gołąbki 250 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) 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,) ogórek kiszony 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 2137 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 317 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 15 g
2024-01-17 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 brokułowa z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka wielowarzywna z oliwą 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,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2322 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	łatwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) 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,) jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2400 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 302 g Błonnik pokarmowy 28 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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	zupa brokułowa z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 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,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 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 2363 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 335 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 11 g
2024-01-18 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	kapuśniak z ziemniakami 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE,) kasza gryczana 200 g (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,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, MLE, SEL,) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2332 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 9 g
	łatwo strawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml banan 200 g	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE,) kasza jaglana 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,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, MLE, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna 2468 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 327 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	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 ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	kapuśniak z ziemniakami 300 g (GLU , JAJ , OZI , MLE , SEL , GOR , SEZ ,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU , MLE ,) kasza gryczana 200 g (MLE ,) fasolka szparagowa gotowana 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 ,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ , MLE , SEL ,) 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 2106 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 297 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 10 g
	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 kubuś go 1 szt kawa zbożowa 200 ml (GLU , MLE ,)	pomarańcz 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (GLU , JAJ , MLE , SEL ,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU , JAJ , RYB ,) 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 ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE ,) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2293 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 7 g
2024-01-19 piątek	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 kubuś go 1 szt kawa zbożowa 200 ml (GLU , MLE ,)	pomarańcz 200 g	zupa koperkowa z tartym 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 ,) sałatka z buraków 150 g 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 mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2325 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 330 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 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,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) 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,) 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 2110 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 297 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 11 g
	podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 g (GLU, MLE, SEL,) zrazy drobiowe 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g 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,) ogórek świeży 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 341 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 12 g
2024-01-20 sobota	łatwo strawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa grysikowa 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) cukinia duszona 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 100 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2100 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 288 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 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,) pierś z indyka gotowana 50 g papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 g (GLU, MLE, SEL,) zrazy drobiowe 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej 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,) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (GLU,) 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 2284 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 362 g Błonnik pokarmowy 33 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2235 kcal Białko ogółem 104 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 298 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 12 g
2024-01-21 niedziela	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,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (MLE, 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) mus owocowy 1 szt Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2302 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 297 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	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,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) 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 2287 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 323 g Błonnik pokarmowy 43 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,*