

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 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>) 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	barszcz czerwony czysty z ziemniakami 300 ml (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) roladki drobiowe z jarzynami 120 g (<i>SEL,</i>) sos pomidorowy czysty 50 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) sałata zielona ze śmietaną 50 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<i>RYB, MLE,</i>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2203 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 88 g Węglowodany ogółem 300 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 11 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>) 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	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) roladki drobiowe z jarzynami 120 g (<i>SEL,</i>) sos pomidorowy czysty 50 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki z wody 200 g sałata zielona ze śmietaną 50 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>) serek Almette 2 szt 60 g (<i>MLE,</i>) jabłko pieczone 200 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2379 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 11 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<i>SOJ, SEL,</i>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<i>MLE,</i>)	barszcz czerwony czysty z ziemniakami 300 ml (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) roladki drobiowe z jarzynami 120 g (<i>SEL,</i>) sos pomidorowy czysty 50 g (<i>SEL,</i>) ziemniaki z wody 200 g sałata zielona ze śmietaną 50 g (<i>MLE,</i>) 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<i>RYB, MLE,</i>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 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 2200 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 327 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 12 g
2024-01-23 wtorek	podstawowa	kasza jęczmienna 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>) szynka wieprzowa z komina 50 g (<i>SOJ,</i>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem podstawowa 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL,</i>) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 g (<i>GLU, 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>) ser żółty 50 g (<i>JAJ, MLE,</i>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2138 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 38 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	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 mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) 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 żółty 50 g (JAJ, MLE) mandarynka 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2300 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 12 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) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem podstawowa 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL) 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) ogórek kiszony 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 2000 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 300 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 14 g
2024-01-24 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) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ) ziemniaki 200 g (MLE) marchewka z groszkiem 150 g (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 2078 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 284 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 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) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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) kielbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2214 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 261 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g marchewka z groszkiem 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,) 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 2033 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 309 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 12 g
	podstawowa	makaron 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,) ser topiony 25 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, 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,) udziec indycy w galarecie 70 g sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2065 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 294 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
2024-01-25 czwartek	łatwo strawna	makaron 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,) ser topiony 25 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, 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 sałata zielona 1 porcja 35 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2159 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 301 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 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,) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) surówka wielowarzywna 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,) udziec indycy w galarecie 70 g 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 2159 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 12 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 jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, MLE,) pomarańcz 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 66 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 321 g Błonnik pokarmowy 20 g Sól 9 g
2024-01-26 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 jabłko pieczone 200 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (MLE, SEL,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, MLE,) pomarańcz 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2188 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 315 g Błonnik pokarmowy 19 g Sól 8 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	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,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, MLE,) jabłko pieczone 200 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 2201 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 305 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 10 g
	podstawowa	ryż na mleku 220 ml (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,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 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 świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2321 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 99 g Węglowodany ogółem 301 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 11 g
2024-01-27 sobota	łatwo strawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g 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,) jabłko pieczone 200 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2417 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 92 g Węglowodany ogółem 315 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 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,) jabłko pieczone 200 g ogórek świeży 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 2292 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 327 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 12 g
	podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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 50 g papryka 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,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) kapusta kiszona gotowana 200 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) 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 jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2164 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 269 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 13 g
2024-01-28 niedziela	łatwo strawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 50 g sok warzywny 1 szt 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,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) 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 jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2285 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 287 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 14 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 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,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 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,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) kapusta kiszona gotowana 200 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) 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 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 2159 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 282 g Błonnik pokarmowy 29 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,*