

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE), chleb graham 4 kromki 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 krem brokułowy z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL), pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ), sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE), kluska śląska 250 g (JAJ, MLE), sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ), masło 15g 1 szt (MLE), paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB), sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2262 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 330 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 11 g
	łatwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE), chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU), masło 15g 1 szt (MLE), ser topiony 25 g 1 szt (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL), pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ), sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL), kluska śląska 250 g (JAJ, MLE), sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU), masło 15g 1 szt (MLE), paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB), sałata zielona 1 porcja 35 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2434 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 346 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 11 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL), chleb graham 4 kromki 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 krem brokułowy z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL), pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ), sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE), kluska śląska 250 g (JAJ, MLE), sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ), Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE), paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB), sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ), Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE), herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2269 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 343 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 12 g
2024-01-30 wtorek	podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE), chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ), masło 15g 1 szt (MLE), pierś z indyka gotowana 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL), racuchy 2 szt 180 g (GLU, JAJ, MLE), jogurt owocowy 1 szt (MLE), kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ), masło 15g 1 szt (MLE), udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2176 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 54 g Węglowodany ogółem 364 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 7 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	łatwo strawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 50 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL,) racuchy 2 szt 180 g (GLU, JAJ, MLE,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2286 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 52 g Węglowodany ogółem 374 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 8 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) rizotto mięsne podstawowa 300 g (MLE, SEL,) sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) fasolka szparagowa z wody 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki 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	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2139 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 337 g Błonnik pokarmowy 42 g Sól 12 g
2024-01-31 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	drożdżówka 100g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (GLU, 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 (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2580 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 368 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 10 g
	łatwo strawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	drożdżówka 100g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,)	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (GLU, 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 (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2702 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 94 g Węglowodany ogółem 372 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą manną 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 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 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2164 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 300 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 11 g
	podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, MLE, SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz ukraiński 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) schab pieczony w sosie własnym 120 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) surówka Colesław 120 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 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 2092 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 309 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 12 g
2024-02-01 czwartek	łatwo strawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, MLE, SEL,) 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,) schab pieczony w sosie własnym 120 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 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 2218 kcal Białko ogółem 113 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 305 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z ryżem 300 ml (SEL,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, MLE, SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz ukraiński 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) schab pieczony w sosie własnym 120 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) surówka Colesław 120 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 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 (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2104 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 330 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 13 g
	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki 200 g (MLE,) kapusta gotowana diet 150 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2278 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 304 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 10 g
2024-02-02 piątek	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2465 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 331 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 200 g kapusta gotowana diet 150 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2229 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 308 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 10 g
	podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z selera i jabłka 120 g (SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser topiony 25 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2216 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 316 g Błonnik pokarmowy 41 g Sól 12 g
2024-02-03 sobota	łatwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 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,) udko gotowane 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 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 mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2267 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 288 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g surówka z selera i jabłka 120 g (SEL,) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25 g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2166 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 330 g Błonnik pokarmowy 45 g Sól 13 g
	podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 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	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) biszkopcy mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2223 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 92 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 13 g
2024-02-04 niedziela	łatwo strawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 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	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) zraziki drobiowe (z fileta) z jarzynami w sosie własnym 130 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) biszkopcy mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2397 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 96 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą manną 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki 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	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2100 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 299 g Błonnik pokarmowy 30 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,*