

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g mandarynka 60 g kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (SEL,) ryż 200 g (MLE,) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2278 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 318 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 11 g
	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g mandarynka 60 g kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ryż 200 g (MLE,) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie kg 70 g pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2309 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 346 g Błonnik pokarmowy 21 g Sól 9 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jęczmienną 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 ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (SEL,) ryż 200 g (MLE,) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) papryka 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 2118 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 309 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 14 g
2024-02-06 wtorek	podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2222 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	łatwo strawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) kiełbasa szynkowa 50 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	rosół z lanym ciastem 300 g (<i>GLU, JAJ, 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 (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<i>MLE,</i>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2132 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 284 g Błonnik pokarmowy 28 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 (<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	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<i>MLE,</i>)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (<i>GLU, JAJ,</i>) sos pieczarkowy 50 g (<i>GLU, MLE,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 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 rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<i>GLU, SEZ,</i>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE,</i>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2267 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 12 g
2024-02-07 środa	podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<i>MLE,</i>) chleb graham 4 kromki 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) ser żółty 50 g (<i>MLE,</i>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami normalna 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 (<i>GLU, SEZ,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) galaretka drobiowa 150 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2144 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 282 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 12 g
	łatwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<i>MLE,</i>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) ser żółty 50 g (<i>MLE,</i>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 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 (<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 Herbatniki BeBe 1 szt (<i>GLU, MLE,</i>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2356 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 326 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z makaronem 300 ml (<i>GLU, SEL,</i>) chleb graham 4 kromki 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE,</i>) ser żółty 50 g (<i>MLE,</i>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE,</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami normalna 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	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE,</i>) galaretką drobiowa 150 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</i>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<i>GLU, SEZ,</i>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE,</i>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2195 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 302 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 14 g
	podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (<i>MLE,</i>) chleb graham 4 kromki 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	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL,</i>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<i>GLU,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<i>GLU, SEZ,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) udziec indycy w galarecie 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL,</i>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2187 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 285 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 14 g
2024-02-08 czwartek	łatwo strawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (<i>MLE,</i>) chleb pszenny 3 kromki 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	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL,</i>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<i>GLU,</i>) ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) cukinia duszona 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<i>GLU,</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE,</i>) udziec indycy w galarecie 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL,</i>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2287 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 283 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka wielowarzywna z oliwą 120 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 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 2216 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 91 g Węglowodany ogółem 290 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 15 g
	podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, 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,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 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 (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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2178 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 290 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 9 g
2024-02-09 piątek	łatwo strawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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 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 (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 pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2309 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 288 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z makaronem 300 ml (GLU, 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,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 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,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2224 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 11 g
	podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne 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,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) kapusta czerwona modra 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2258 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 299 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 9 g
2024-02-10 sobota	łatwo strawna	płatki owsiane błyskawiczne 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 herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL,) 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,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2336 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 92 g Węglowodany ogółem 291 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	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,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) kapusta czerwona modra 120 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,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2348 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 41 g Sól 12 g
	podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g papryka 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	keks (1 porcja) 50 g (GLU, JAJ,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) 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,) 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 2126 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 61 g Węglowodany ogółem 324 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
2024-02-11 niedziela	łatwo strawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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	keks (1 porcja) 50 g (GLU, JAJ,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 50 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,) 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 2237 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 326 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g papryka 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt (GLU,)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 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,) 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 2162 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 336 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 14 g