

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <b>OZI, MLE, ORZ,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) miód 2 szt 50 g jabłka deserowe 200 g kakao 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> )	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2362 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 353 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 11 g
	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <b>OZI, MLE, ORZ,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) miód 2 szt 50 g jabłka deserowe 200 g kakao 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> )	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g sałata zielona 1 porcja 35 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2465 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 362 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 12 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) serek Almette 1 szt 30 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z chlebem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczarkowy 50 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z wody 200 g surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2044 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 12 g
2024-02-20 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ) gołąbki 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy czysty 50 g ( <b>SEL,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2091 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 322 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	łatwo strawna	makaron na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ) rizotto mięsne dieta 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy czysty 50 g ( <b>SEL,</b> ) buraczki na ciepło 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2308 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 350 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 10 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasztet drobiowy, pieczony 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml ( <b>MLE,</b> )	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ) gołąbki 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy czysty 50 g ( <b>SEL,</b> ) kompot owocowy 200 ml	grejpfрут 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2098 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 326 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 11 g
2024-02-21 środa	podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) makaron z sosem bolońskim 250 g ( <b>GLU,</b> ) brokuł gotowany 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2056 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 8 g
	łatwo strawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kiełbasa szynkowa 50 g pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa grysikowa 300 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g ( <b>GLU,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 1 porcja 35 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 56 g Węglowodany ogółem 289 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 8 g



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kielbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) makaron z sosem bolońskim 250 g ( <b>GLU,</b> ) brokuł gotowany 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2130 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 311 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 10 g
	podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa brokułowa z grzankami 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, ORZ, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2192 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 11 g
2024-02-22 czwartek	łatwo strawna	tarte ciasto na mleku 220 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pasta z jajka i twarogu 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 50 g biszkopity mamutki 1 szt ( <b>GLU, JAJ,</b> ) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2306 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 308 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-22 czwartek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z tartym ciastem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa brokułowa z grzankami 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, ORZ, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2201 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 327 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 12 g
	podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt ( <b>GLU, JAJ,</b> ) kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba panierowana, pieczona 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2253 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 317 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 8 g
2024-02-23 piątek	łatwo strawna	kasza manna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) bułka maślana 90g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt ( <b>GLU, JAJ,</b> ) kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) jarzyna duszona 120 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2314 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 317 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 piątek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ryba panierowana, pieczona 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2171 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 315 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 10 g
	podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) rizotto mięsne podstawowa 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy czysty 50 g ( <b>SEL,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 91 g Węglowodany ogółem 295 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 14 g
2024-02-24 sobota	łatwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml ( <b>MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) rizotto mięsne dieta 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy czysty 50 g ( <b>SEL,</b> ) jabłko pieczone 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2439 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 337 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 12 g



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) rizotto mięsne podstawowa 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy czysty 50 g ( <b>SEL,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) udziec indyczy w galarecie 70 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2248 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 88 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 15 g
	podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2039 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 288 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
2024-02-25 niedziela	łatwo strawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g wafle ryżowe natura 15g 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2162 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 290 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) sznycel drobiowy, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2066 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 296 g Błonnik pokarmowy 31 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,*