

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	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> ,) pasta z drobiu 80 g (<i>SEL</i> ,) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> ,)	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> ,) paprykarz rybny 80 g (<i>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</i> ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 285 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 12 g
	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> ,) pasta z drobiu 80 g (<i>SEL</i> ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> ,)	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 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> ,) paprykarz rybny 80 g (<i>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</i> ,) jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2223 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 280 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 10 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<i>SEL</i> ,) chleb graham 4 kromki 100 g (<i>GLU, SEZ</i> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE</i> ,) pasta z drobiu 80 g (<i>SEL</i> ,) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> ,)	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	jabłko pieczone 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<i>GLU, SEZ</i> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<i>MLE</i> ,) paprykarz rybny 80 g (<i>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</i> ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 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 2148 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 296 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 13 g
2024-02-27 wtorek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<i>OZI, MLE, ORZ</i> ,) chleb graham 4 kromki 100 g (<i>GLU, SEZ</i> ,) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i> ,) kielbasa krakowska sucha 50 g (<i>GLU</i> ,) pomidor 1 porcja 80 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i> ,) herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z groszku zielonego z ryżem 250 g (<i>MLE, SEL</i> ,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i> ,) ziemniaki z wody 200 g marchewka z groszkiem 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> ,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i> ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2446 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 389 g Błonnik pokarmowy 42 g Sól 70 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa selerowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) 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,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) sałata zielona 1 porcja 35 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2439 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 350 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 11 g
	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,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	zupa krem z groszku zielonego z ryżem 250 g (MLE, SEL,) kotlet z jajka, 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 (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) 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 2215 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 356 g Błonnik pokarmowy 46 g Sól 71 g
2024-02-28 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) papryka 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) 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,) kielbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2100 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 266 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	łatwo strawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 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 mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z lanym ciastem 300 g (GLU, JAJ, 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,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2275 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 275 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 10 g
	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,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) 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 MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2071 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 269 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 10 g
2024-02-29 czwartek	podstawowa	makaron 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 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,) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) kasza gryczana 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,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2247 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	łatwo strawna	makaron 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 herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE,) kasza jaglana 200 g (MLE,) buraczki na ciepło 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		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		Wartość energetyczna 2228 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 298 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 10 g
	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,) udziec indyczy w galarecie 70 g papryka 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,) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) kasza gryczana 200 g (MLE,) sałata zielona z oliwą 50 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,) ser żółty 50 g (MLE,) 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 2280 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 322 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 13 g
2024-03-01 piątek	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 banan 200 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) 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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2453 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 362 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 8 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	łatwo strawna	plátky 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 banan 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 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 2417 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 364 g Błonnik pokarmowy 22 g Sól 7 g
	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,) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) makaron z serem 300 g (GLU, MLE,) fasolka szparagowa z wody 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 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 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 2268 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 12 g
2024-03-02 sobota	podstawowa	ryż na mleku 220 ml (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	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 304 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-02 sobota	łatwo strawna	ryż na mleku 220 ml (MLE ,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU ,) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa grysikowa 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ ,) pulpet drobiowy 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 (GLU ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE ,) sałata zielona 1 porcja 35 g pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2178 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 309 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 9 g
	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 ,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU ,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2 ,) kapusta faszzerowana 100 g (GLU, JAJ ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE ,) ziemniaki z wody 200 g 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 ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE ,) 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 2076 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 13 g
2024-03-03 niedziela	podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne 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 ,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL ,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE ,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 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 ,) mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2096 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 275 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 13 g
	łatwo strawna	płatki owsiane błyskawiczne 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 jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (MLE, SEL ,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE ,) ziemniaki z wody 200 g jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL ,) 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 ,) mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2212 kcal Białko ogółem 103 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 271 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-03 niedziela	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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) papryka 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 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 2194 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 308 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 15 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,*