

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g ( <b>SEL,</b> ) ryż 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona z oliwą 50 g 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> ) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1978 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 271 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 11 g
	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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ryż 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona z oliwą 50 g 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> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2326 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 9 g
	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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ser topiony 25 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g ( <b>SEL,</b> ) ryż 200 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona z oliwą 50 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 żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) 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 2061 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 291 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-05 wtorek	podstawowa	makaron 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> ) miód 2 szt 50 g banan 200 g kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) leniwe pierogi 250 g ( <b>GLU, JAJ, 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> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2478 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 366 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 9 g
	łatwo strawna	makaron 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> ) miód 2 szt 50 g banan 200 g kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) leniwe pierogi 250 g ( <b>GLU, JAJ, 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> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2561 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 364 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 8 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> ) kielbasa krakowska sucha 50 g ( <b>GLU,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) leniwe pierogi 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 120 g 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> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 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 2168 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 11 g
2024-03-06 środa	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> ) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ,</b> ) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ) fasolka po bretońsku z pieczywem diety 180 g ( <b>GLU, 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 sałatka z sałaty i rzodkiewki z jogurtem 120 g ( <b>MLE,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1938 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 293 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	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> ,) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ</b> ,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	rosół z ryżem 300 ml ( <b>SEL</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> ,) udziec indycy w galarecie 70 g sałata zielona 1 porcja 35 g Herbatniki BeBe 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1910 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 47 g Węglowodany ogółem 285 g Błonnik pokarmowy 18 g Sól 8 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z ryżem 300 ml ( <b>SEL</b> ,) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU</b> , <b>SEZ</b> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) szynka wieprzowa z komina 50 g ( <b>SOJ</b> ,) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g ( <b>GLU</b> ,) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU</b> , <b>SEZ</b> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) udziec indycy w galarecie 70 g sałatka z sałaty i rzodkiewki z jogurtem 120 g ( <b>MLE</b> ,) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU</b> , <b>SEZ</b> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 1812 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 48 g Węglowodany ogółem 288 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 9 g
2024-03-07 czwartek	podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml ( <b>MLE</b> ,) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU</b> , <b>SEZ</b> ,) masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) kotlet pożarski, pieczony 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</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</b> , <b>SEZ</b> ,) masło 15g 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 z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2398 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 100 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 11 g
	łatwo strawna	kasza jaglana 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</b> , <b>SEL</b> ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,) kotlet pożarski, pieczony 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ,) ziemniaki z wody 200 g 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> ,) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) serek Almette 1 szt 30 g ( <b>MLE</b> ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2358 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>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	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml ( <b>MLE,</b> )	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) kotlet pożarski, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) ziemniaki z wody 200 g surówka wielowarzywna z oliwą 120 g 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> ) serek Almette 1 szt 30 g ( <b>MLE,</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) pomidor 1 porcja 80 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 2354 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 88 g Węglowodany ogółem 332 g Błonnik pokarmowy 39 g Sól 12 g
	podstawowa	płatki jęczmienne 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 Herbatniki BeBe 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> ) kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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 żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2279 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 311 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 9 g
2024-03-08 piątek	łatwo strawna	płatki jęczmienne 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 Herbatniki BeBe 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> ) kawa zbożowa 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	jabłka deserowe 180 g	zupa grysikowa 300 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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 żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2368 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 321 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami jęczmiennymi 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> ) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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 żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 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 2088 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 303 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 11 g
	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <b>OZI, MLE, ORZ,</b> ) chleb graham 4 kromki 100 g ( <b>GLU, SEZ,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) kalafior 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> ) udziec indyczy w galarecie 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2268 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 16 g
2024-03-09 sobota	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml ( <b>OZI, MLE, ORZ,</b> ) chleb pszenny 3 kromki 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło 15g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) jabłko suszone plastry 1 szt sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 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 sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2320 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 311 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 14 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	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> ) paprykarz rybny 80 g ( <b>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</b> ) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ziemniaki z wody 200 g kalańior gotowany 150 g ( <b>MLE,</b> ) 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 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 2185 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 42 g Sól 16 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) udko pieczone 150 g ( <b>SEL,</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> ) kiełbasa szynkowa 50 g pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2084 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 281 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 10 g
2024-03-10 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) udko pieczone 150 g ( <b>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 pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2199 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 288 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) udko pieczone 150 g ( <b>SEL,</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 MAŁE 10 g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) kiełbasa szynkowa 50 g pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt 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 2099 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 34 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,*