

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, 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,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 74 g Tłuszcz 94 g Węglowodany ogółem 296 g Błonnik pokarmowy 20 g Sól 10 g
	łatwo strawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, 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,)	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyjski w galarecie 70 g jabłka deserowe 180 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2148 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 304 g Błonnik pokarmowy 19 g Sól 8 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,) ser topiony 25 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, MLE,) 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,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 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 2321 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 93 g Węglowodany ogółem 322 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
2024-03-12 wtorek	podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (JAJ, OZI, ORZ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 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 z sera żółtego, kukurydzy, fasoli i kaszy jaglanej 100 g (MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2185 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 317 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-12 wtorek	łatwo strawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 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,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) kubus go 1 szt jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2355 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 332 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 10 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,) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (JAJ, OZI, ORZ, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g 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 z sera żółtego, kukurydzy, fasoli i kaszy jaglanej 100 g (MLE,) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2199 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 325 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 14 g
2024-03-13 środa	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 pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (GLU, 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,) ser żółty 50 g (MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2341 kcal Białko ogółem 70 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 382 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 9 g
	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 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (GLU, 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,) ser żółty 50 g (MLE,) kubus go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2432 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 379 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	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 pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) brokuł gotowany 150 g (MLE,) 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,) papryka 1 porcja 50 ogórek świeży 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 2202 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 333 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 12 g
	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,) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2231 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 10 g
2024-03-14 czwartek	łatwo strawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) mus owocowy 1 szt sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) seler gotowany 120 g (MLE, SEL,) 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 soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2286 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 315 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 10 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,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	sok warzywny 1 szt	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,) 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,) 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 2118 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 316 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 13 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka masłana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) 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,) 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 z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2303 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 338 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 11 g
	łatwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka masłana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka z wody 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,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2338 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 338 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 9 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,) ser żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłko pieczone 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 2063 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 308 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 13 g
2024-03-16 sobota	podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (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	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z ziemniakami 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		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 biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	łatwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (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 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) sos jarzynowy 50 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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) mus owocowy 1 szt biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2422 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 326 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 12 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z ziemniakami 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, 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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) papryka 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 2261 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 14 g
2024-03-17 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) ogórek świeży 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,) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 265 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 12 g
	łatwo strawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (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,) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 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,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2208 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 265 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-17 niedziela	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z makaronem 300 ml (GLU, SEL,)	jogurt naturalny 150g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,)	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,)	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,)	Wartość energetyczna 2011 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 287 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 12 g
		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,)	1 szt (MLE,)	roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (GLU, MLE, SEL,)		Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,)	Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,)	
		Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,)		ziemniaki z wody 200 g		kiełbasa szynkowa 50 g	herbata 200 ml	
		ser żółty 50 g (MLE,)		surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g		sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,)		
		ogórek świeży 1 porcja 80 g		kompot owocowy 200 ml		herbata 200 ml		
		herbata 200 ml						

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,*