

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (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 pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	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		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR ,) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2157 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 283 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 12 g
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (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	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL ,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU ,) 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 ,) pasta z drobiu 80 g (SEL ,) pomidory 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2194 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 282 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 12 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (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 pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL ,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU ,) ziemniaki z wody 200 g surówka wielowarzywna 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 ,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR ,) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 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 2113 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 305 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 14 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-19 wtorek	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g ogórki kwaszone 50 g papryka świeża 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) brokuł gotowany 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) mandarynka 60 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2285 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 344 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 8 g
	2 - dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 50 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa grysikowa 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (GLU,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) mandarynka 60 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2110 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 325 g Błonnik pokarmowy 21 g Sól 7 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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 ogórki kwaszone 50 g papryka świeża 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 g (MLE, SEL,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (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 2114 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 63 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 9 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-20 środa	1 - dieta 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 biszkopity mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	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,) sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2397 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 342 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 11 g
	2 - dieta łatwostrawna	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 biszkopity mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU,) marchewka z wody 150 g 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2272 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 348 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 10 g
	6 - dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów	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,) 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,) sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2281 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 322 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-21 czwartek	1 - dieta podstawowa	ryż 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 soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 60 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL ,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE ,) ziemniaki 200 g (MLE ,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE ,) 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 2224 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 96 g Węglowodany ogółem 273 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 12 g
	2 - dieta łatwostrawna	ryż 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 soczek 1 szt herbata 200 ml	mandarynka 60 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL ,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE ,) 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 ,) kiełbasa szynkowa 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL ,) herbata 200 ml		Wartość energetyczna 2256 kcal Białko ogółem 107 g Tłuszcz 95 g Węglowodany ogółem 256 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 12 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 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 sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL ,) bitka schabowa w sosie 100 g (GLU, MLE ,) ziemniaki 200 g (MLE ,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE ,) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE ,) kiełbasa szynkowa 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 2285 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 92 g Węglowodany ogółem 303 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 14 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-22 piątek	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne 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,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki 200 g (MLE,) kapusta kiszona gotowana 200 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) papryka świeża 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2218 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 87 g Węglowodany ogółem 298 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 9 g
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne 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,) pomidory 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy 50 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2319 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 10 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 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,) pomidory 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE, SEL,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 200 g kapusta kiszona gotowana 200 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) papryka świeża 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 2131 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 305 g Błonnik pokarmowy 38 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-23 sobota	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU ,) ogórki kwaszone 50 g papryka świeża 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ ,) rizotto mięsne z cukinia i papryką, podstawowe 300 g (MLE, SEL ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL ,) 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 ,) udziec indycy w galarecie 70 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2081 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 326 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 13 g
	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (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	jabłka deserowe 180 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL ,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL ,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL ,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) udziec indycy w galarecie 70 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2206 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 323 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 12 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (GLU, SEL ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE ,) kiełbasa krakowska sucha 50 g (GLU ,) ogórki kwaszone 50 g papryka świeża 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ ,) rizotto mięsne z cukinia i papryką, podstawowe 300 g (MLE, SEL ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL ,) surówka z kapusty włoskiej 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 indycy w galarecie 70 g 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 2125 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 338 g Błonnik pokarmowy 37 g Sól 14 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-24 niedziela	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE ,) pomidory 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE ,) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (GLU, MLE, SEL ,) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ ,) ziemniaki 200 g (MLE ,) marchewka gotowana 150 g (MLE ,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2216 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 305 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 10 g
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (MLE ,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE ,) pomidory 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE ,) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (GLU, MLE, SEL ,) udko gotowane 150 g (SEL ,) ziemniaki z wody 200 g 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 pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2322 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 298 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 10 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (SEL ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE ,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE ,) pomidory 50 g papryka świeża 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	zupa kalafiorowa z makaronem na diety 300 g (GLU, MLE, SEL ,) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ ,) ziemniaki z wody 200 g marchewka gotowana 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 ,) kiełbasa szynkowa 50 g ogórek świeży 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 2051 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 37 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,*