

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) surówka Colesław 120 g (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 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2238 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 12 g
	2 - dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, 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,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2392 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 341 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 10 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, SEL,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE,) surówka Colesław 120 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,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) papryka 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 2103 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 35 g Sól 15 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-26 wtorek	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem brokułowy z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 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 żółty 50 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2372 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 88 g Węglowodany ogółem 321 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 12 g
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukinii z grzankami 250 g (GLU, MLE, SEL,) wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g seler gotowany 120 g (MLE, SEL,) 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 soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2332 kcal Białko ogółem 102 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 320 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 10 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,) kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml	zupa krem brokułowy z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g surówka z selera i jabłka 120 g (SEL,) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 g	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 jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2064 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 294 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-27 środa	1 - dieta podstawowa	makaron 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,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 120 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2055 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 290 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 11 g
	2 - dieta łatwostrawna	makaron 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 mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) marchewka z wody 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g sałata zielona 1 porcja 35 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2248 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 30 g Sól 10 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 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,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g 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 2180 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 12 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-28 czwartek	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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 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,) sałatka z buraków 150 g 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 2124 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 277 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 9 g
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (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,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2251 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 287 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 9 g
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL,) 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	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 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,) 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 2180 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 298 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-29 piątek	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	banan 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) makaron z serem 300 g (GLU, MLE,) brokuł gotowany 150 g (MLE,) 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 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2359 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 364 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 9 g
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	banan 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem 300 g (GLU, MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2337 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 351 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 9 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,) ser topiony 2 szt 50 g (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) makaron z serem 300 g (GLU, MLE,) 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,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ogórek kiszony 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 2211 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 328 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-30 sobota	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (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	jabłka deserowe 180 g	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2 ,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL ,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, 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 ,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE ,) papryka 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2227 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 301 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (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	jabłka deserowe 180 g	zupa grysikowa 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ ,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ ,) sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL ,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE ,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL ,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU ,) masło 15g 1 szt (MLE ,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE ,) mus owocowy 1 szt mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2284 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 11 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 ,) ser żółty 50 g (MLE ,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z jajkiem 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2 ,) pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL ,) kasza jęczmienna 200 g (GLU, MLE ,) 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 ,) serek Almette 2 szt 60 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 2302 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 88 g Węglowodany ogółem 316 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 14 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-31 niedziela	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 pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	keks (1 porcja) 50 g (GLU, JAJ ,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (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 jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL ,) pomarańcz 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2073 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 316 g Błonnik pokarmowy 28 g Sól 12 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 80 g herbata z cukrem 200 ml	keks (1 porcja) 50 g (GLU, JAJ ,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (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 ,) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL ,) pomarańcz 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2238 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g
	6 - dieta z ogr. 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 pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	sok warzywny 1 szt	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (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	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE ,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ ,) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL ,) 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 2012 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 62 g Węglowodany ogółem 308 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 14 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,*