

DIETA NORMALNA 22.04 - 28.04.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek kanapkowy 50 g Rzodkiewki (50 g) Pomidorki koktajlowe (60g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - kasza kukurydziana Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka babuni (30 g) Ser żółty (30 g) Papryka czerwona (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - zacierki Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Mozzarella niskotłuszczowa (60 g) Pomidor (100 g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Polędwica z kurczaka (30g) Rzodkiewki (50g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Kefir niskotłuszczowy (100g) Dżem owocowy (45g) Mozzarella niskotłuszczowa (60g) Rzodkiewki (50 g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Papryka czerwona (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż Rogal maślany (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Papryka (100 g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
Rosół z makaronem 350ml Ziemniaki gotowane 150g Udko pieczone w warzywach - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło - 150g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem (100g) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Barszcz ukraiński 350 ml Makaron gotowany 150g Sos mięsno - warzywny (z mięsa wieprzowego) - 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Kalafiorowa z ziemniakami - 350 ml Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.) Kotleciki drobiowe mielone - 100g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Barszcz biały - 350ml Ryż gotowany 150g Leczo wielowarzywne z kiełbasą- 250g Surówka z selera i jabłka - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa krem z dyni 350ml Makaron razowy - 150g Sos wielowarzywny z ciecierzycą - 100g Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Gulasz z udźca kurczaka - 100g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Buraczki na ciepło - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa gulaszowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Kotlety schabowy drobiowy - 100g Surówka z kapusty kiszzonej - 150g Kalafior gotowany z zasmażką z bułki tartej na maśle - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki zielone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ, RYB	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy - 50g Polędwica drobiowa (30g) Papryka (100 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paprykarz wielowarzywny (100g) Ogórki zielone (100g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, RYB, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Pasta jajeczna z pietruszką (50g) Dżem owocowy - 45g Papryka czerwona (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasztet drobiowy pieczony - (90g) Ser mozzarella bez tłuszczu - 50g Ogórki zielone(100 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Polędwica sopocka (30g) Papryka (100 g) Jogurt naturalny (100g) Musli (50g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2036 kcal Białko ogółem: 92,31g Tłuszcz: 58,99g Węglowodany ogółem: 296,23g Błonnik pokarmowy: 38,27g Węglowodany przyswajalne: 190,6g Sól: 5,16g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,94g	Wartość energetyczna: 1969 kcal Białko ogółem: 83.25 g Tłuszcz: 60.94g Węglowodany ogółem:293.1g Błonnik pokarmowy: 38.73 g Węglowodany przyswajalne: 161.71 g Sól: 6.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36 g	Wartość energetyczna:2025 kcal Białko ogółem: 95.90 g Tłuszcz: 55.84 g Węglowodany ogółem:301.15 g Błonnik pokarmowy: 36.89 g Węglowodany przyswajalne:246.67 g Sól: 6.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.37 g	Wartość energetyczna: 2173 kcal Białko ogółem: 82.40 g Tłuszcz: 64.85 g Węglowodany ogółem: 324.92 g Błonnik pokarmowy: 42.76 g Węglowodany przyswajalne: 259.31 g Sól: 5.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g	Wartość energetyczna: 2051 kcal Białko ogółem: 92.55 g Tłuszcz: 56.08 g Węglowodany ogółem: 309.31 g Błonnik pokarmowy: 42.03 g Węglowodany przyswajalne: 219.16 g Sól: 4.16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:23.01 g	Wartość energetyczna: 2170 kcal Białko ogółem: 95.55 g Tłuszcz: 65.56 g Węglowodany ogółem: 319.06 g Błonnik pokarmowy: 39.11 g Węglowodany przyswajalne: 267.51 g Sól: 6.40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.30 g	Wartość energetyczna: 1998 kcal Białko ogółem: 92.78 g Tłuszcz: 55.29 g Węglowodany ogółem: 299.94 g Błonnik pokarmowy: 43.72 g Węglowodany przyswajalne: 222.31 g Sól: 5.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.16 g

DIETA LEKKOSTRAWNA 22.04 - 28.04.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek kanapkowy 50g Pomidor bez skóry (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - kasza kukurydziana Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka babuni (30 g) Ser żółty (30 g) Marchew gotowana (50 g) Miód (25g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - zacierki Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Mozzarella niskotłuszczowa (60 g) Pomidor bez skóry (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Rogal maślany (60g) Chleb pszenny (50 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Połędwica z kurczaka (30g) Miód (25g) Marchew gotowana (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Mozzarella niskotłuszczowa (60g) Dżem owocowy (45g) Ser żółty (30g) Pomidor bez skóry (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g)) Marchew gotowana (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż Rogal maślany (60 g) Chleb pszenny (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek z koperkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
Rosół z makaronem 350ml Ziemniaki gotowane 150g Udko z kurczaka duszone w warzywach - 100g Buraczki na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Barszcz czerwony zabielały 350 ml Makaron jasny gotowany 150g Duszony sos mięsno - warzywny (z mięsa wieprzowego) - 150g Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Koperkowa z ziemniakami - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g Pulpety drobiowe - 100g Sos koperkowy - 100ml Gotowana marchewka z masłem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Jarzynowa z majerankiem i ziemniakami - 350ml Ryż gotowany 150g Leczo wielowarzywne (bez papryki) z kurczakiem- 250g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa krem z dyni bez śmietany 350ml Makaron pszenny jasny - 150g Sos wielowarzywny z cukinią - 100g Fasolka szparagowa gotowana - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa jarzynowa 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Gulasz z duszonego udzka kurczaka - 100g Warzywa królewskie gotowane - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa krem wielowarzywny - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Duszona pierś z kurczaka - 100g Marchew gotowana z masłem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry (100 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka drobiowa (30g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g (1 por.) Pomidor bez skóry (50 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy 100g Połędwica drobiowa (30g) Marchew duszona (50 g) Kisiel owocowy (250ml)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paprykarz wielowarzywny (100g) Szynka kanapkowa (30g) Pomidor bez skóry (50g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Pasta jajeczna z pietruszką (100g) Dżem owocowy - 45g	Chleb pszenny (75 g) Bułka mleczna (40g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta kanapkowa warzywna z gotowanym kurczakiem - (100g)	Chleb pszenny(75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Połędwica sopocka (30g) Jogurt naturalny (100g) Płatki ryżowe (30g) Miód (25g)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Szynka kanapkowa (30 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, RYB, SEL, GOR	Marchew gotowana z masłem (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Ser mozzarella bez tłuszczu - 50g Pomidor bez skóry - 50g Kisiel owocowy (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Marchew gotowana z masłem (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2015 kcal Białko ogółem: 83,2g Tłuszcz: 57,6g Węglowodany ogółem: 299,40g Błonnik pokarmowy: 24,13g Węglowodany przyswajalne: 299,4g Sól: 5,33g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,05g	Wartość energetyczna: 1987 kcal Białko ogółem: 85.24 g Tłuszcz: 54,76g Węglowodany ogółem:303.37 g Błonnik pokarmowy: 27.51 g g Węglowodany przyswajalne: 193.95 g Sól: 6.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.76 g	Wartość energetyczna:2050 kcal Białko ogółem: 87.17 g Tłuszcz: 54.92 g Węglowodany ogółem:312.62 Błonnik pokarmowy: 24.74 g Węglowodany przyswajalne:265.07 g Sól:6.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.21 g	Wartość energetyczna:2086 kcal Białko ogółem: 92.10 g Tłuszcz: 59.27 g Węglowodany ogółem: 303.31 g Błonnik pokarmowy: 26.65 g Węglowodany przyswajalne: 254.84 g Sól: 6.17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.96 g	Wartość energetyczna: 2137 kcal Białko ogółem: 81.19 g Tłuszcz: 60.73 g Węglowodany ogółem: 327.91 g Błonnik pokarmowy: 24.83 g Węglowodany przyswajalne: 2276.79 g Sól: 3.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:28.31 g	Wartość energetyczna: 2016 kcal Białko ogółem: 87.41 g Tłuszcz: 55.41 g Węglowodany ogółem: 315.43 g Błonnik pokarmowy: 24.78 g Węglowodany przyswajalne: 196.34 g Sól: 4.92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.98 g	Wartość energetyczna: 2032 kcal Białko ogółem: 82.68 g Tłuszcz: 58.79 g Węglowodany ogółem: 302.22 g Błonnik pokarmowy: 23.13 g Węglowodany przyswajalne: 245.52 g Sól: 5.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.73 g

DIETA CUKRZYCOWA 22.04 - 28.04.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy 50g Szynka wiejska (45 g) Rzodkiewki (50 g) Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka babuni (30 g) Serek kanapkowy - 100g Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Mozzarella niskotłuszczowa (60 g) Pomidor (100 g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Polędwica z kurczaka (30g) Rzodkiewki(100g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Kefir niskotłuszczowy (100g) Mozzarella niskotłuszczowa (60g) Rzodkiewki (50 g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Papryka czerwona (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (1055 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Papryka (100 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180g)</p> <p>MLE, GLU</p>
<p>Rosół z makaronem 350ml Ziemniaki gotowane 150g Udka z kurczaka duszone w warzywach - 100g Buraczki na ciepło - 150g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem (100g) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Barszcz ukraiński 350 ml (1 por.) Makaron razowy 150g Duszony sos mięsno - warzywny (z mięsa wieprzowego) - 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR,</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami - 350 ml Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Pulpety drobiowe - 100g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Brokuł gotowany - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR,</p>	<p>Barszcz biały - 350ml Ryż brązowy gotowany 150g Leczo wielowarzywne z kurczakiem- 250g (1 por.) Surówka z selera i jabłka - 100g (1 por.) Kalafior gotowany 150g (1 por.) Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa jarzynowa z dynią 350ml Makaron razowy gotowany - 150g Sos wielowarzywny z ciecierzycą - 100g Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Gulasz z udźca kurczaka - 100g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Buraczki na ciepło - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa gulaszowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Duszona pierś z kurczaka - 100g Surówka z kapusty kiszzonej - 150g Kalafior gotowany z masłem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	SOJ, JAJ	SOJ,				
Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GO	Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g) MLE, GLU, ORZ, OZI	Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb razowy (35 g) MLE, GLU,	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g) MLE, GLU, ORZ, OZI	Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb razowy (35 g) MLE, GLU,	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki zielone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ, RYB	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy 100g Polędwica drobiowa (30g) Papryka (100 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paprykarz wielowarzywny (100g) Surówka z ogórków kiszonych (150g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, RYB, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Pasta jajeczna z pietruszką (100g) Papryka czerwona (50 g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paszтет drobiowy pieczony - (90g) Ogórki zielone (100 g) Ser mozzarella bez tłuszczu 50g Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Polędwica sopocka (30g) Papryka (100 g) Jogurt naturalny (100g) Płatki owsiane (30g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR
Wartość energetyczna: 2112 kcal Białko ogółem: 84,451g Tłuszcz: 80,47 g Węglowodany ogółem: 282,62g Błonnik pokarmowy: 34,12g Węglowodany przyswajalne: 116,67g	Wartość energetyczna: 2100 kcal Białko ogółem: 93.53 g Tłuszcz: 66.92 g Węglowodany ogółem: 301.2 g Błonnik pokarmowy: 34.13 g Węglowodany przyswajalne: 230.6 g	Wartość energetyczna: 2015 kcal Białko ogółem: 96.61 g Tłuszcz: 59.80 g Węglowodany ogółem: 290.35 g Błonnik pokarmowy: 40.19 g Węglowodany przyswajalne: 235.1 g	Wartość energetyczna: 2098 kcal Białko ogółem: 91.20 g Tłuszcz: 57.58 g Węglowodany ogółem: 321.23 g Błonnik pokarmowy: 42.95 g Węglowodany przyswajalne: 255.11 g	Wartość energetyczna: 2098 kcal Białko ogółem: 86.62 g Tłuszcz: 67.37 g Węglowodany ogółem: 305.43 g Błonnik pokarmowy: 38.58 g Węglowodany przyswajalne: 213.14 g	Wartość energetyczna: 2008 kcal Białko ogółem: 90.28 g Tłuszcz: 57.49 g Węglowodany ogółem: 301.12 g Błonnik pokarmowy: 36.08 g Węglowodany przyswajalne: 244.12 g	Wartość energetyczna: 2000 kcal Białko ogółem: 87.21 g Tłuszcz: 64.98 g Węglowodany ogółem: 286.04 g Błonnik pokarmowy: 41.11 g Węglowodany przyswajalne: 223.20 g

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Sól: 4,89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38,55g	Sól: 6.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 4.80 g	Sól: 6.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.41 g	Sól: 6.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g	Sól: 3.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.62 g	Sól: 6.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.78 g	Sól: 5.76 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.69 g

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne

