

	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	podstawowa	herbata z cukrem chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sał.makaron.+papr.+fasol.szparag.+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dyni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ,MLE,) kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW)	maślanka z musem bananowym(MLE,)	kompot z mięszem owocowym sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	herbata z cukrem chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,)	Energia 2 011,80 kJ Białko ogółem 85,10 g Tłuszcz 64,30 g Węglowodany ogółem 275,20 g Błonnik pokarmowy 25,70 g
	łatwo strawna	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW)	maślanka z musem bananowym(MLE,)	kompot z mięszem owocowym fasolka szparagowa gotowana pier. leniwe z b. ser (8 szt) tł i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) ser biały z koperkiem(MLE)	Energia 2 044,40 kJ Białko ogółem 76,60 g Tłuszcz 52,80 g Węglowodany ogółem 325,20 g Błonnik pokarmowy 23,00 g
2023-12-12 wtorek	podstawowa	chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne polędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) pasta wioseńna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypior ek)(MLE,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem	kompot z mięszem owocowym surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jabłko+olej rz.+natk.pietr. Pęczak(GLU JĘCZ,) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) solferino z koperkiem(GLU PSZ,SEL,MLE,)	herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)	Energia 2 094,00 kJ Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 69,00 g Węglowodany ogółem 293,10 g Błonnik pokarmowy 44,10 g

	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-12 wtorek	łatwo strawna	chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor bez skórki polędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem	kompot z mięszem owocowym kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ, MLE,) solferino z koperkiem(GLU PSZ, SEL, MLE,)	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,)	Energia 2 093,40 kJ Białko ogółem 86,60 g Tłuszcz 66,90 g Węglowodany ogółem 310,00 g Błonnik pokarmowy 31,00 g
2023-12-13 środa	podstawowa	herbata z cytryną i cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+olej+natk.pietr.) ser żółty (2 plastry)(MLE)	placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,)	kompot z mięszem owocowym łazanki(GLU PSZ,) zupa fasolowa z zieleciną(GLU PSZ, SOJ,)	herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+kuk+grosz+jog nat (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)	Energia 2 050,40 kJ Białko ogółem 69,80 g Tłuszcz 70,30 g Węglowodany ogółem 288,10 g Błonnik pokarmowy 38,70 g
	łatwo strawna	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+ziola ser biały z koperkiem(MLE)	placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,)	kompot z mięszem owocowym surówka z marchwi i jabłka makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,)	herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)	Energia 2 040,40 kJ Białko ogółem 68,70 g Tłuszcz 65,80 g Węglowodany ogółem 306,20 g Błonnik pokarmowy 26,70 g

	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-14 czwartek	podstawowa	herbata z cukrem masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,)	maślanka z truskawkami(MLE,)	kompot z miąższem owocowym ziemniaki z koperkiem ćwikła sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne ogórek świeży (plastry) ser biały z koperkiem(MLE) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)	Energia 2 057,50 kJ Białko ogółem 80,30 g Tłuszcz 76,00 g Węglowodany ogółem 270,40 g Błonnik pokarmowy 37,40 g
	łatwo strawna	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,)	maślanka z truskawkami(MLE,)	kompot z miąższem owocowym ziemniaki z koperkiem ćwikła sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) pulpet(JAJ,) grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) jajko(JAJ,) ser biały z koperkiem(MLE) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)	Energia 2 017,00 kJ Białko ogółem 84,80 g Tłuszcz 66,40 g Węglowodany ogółem 280,10 g Błonnik pokarmowy 20,40 g
2023-12-15 piątek	podstawowa	herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka śledziowo-ryżowa z grozkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) ser topiony(MLE) kasza kukurydziana na mleku(MLE,)	Piernik z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,)	kompot z miąższem owocowym ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. kotlet mielony z ryby(GLU PSZ,RYB,JAJ,) krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,)	herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur. +jajko+nat.pietr.+jog.na t.(SEL,JAJ,MLE,)	Energia 2 328,60 kJ Białko ogółem 81,40 g Tłuszcz 85,30 g Węglowodany ogółem 326,60 g Błonnik pokarmowy 34,60 g

	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-15 piątek	łatwo strawna	herbata z cukrem masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) sałatka ryżowa+march+groisz+s ał+jog nat(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) kasza kukurydziana na mleku(MLE,)	Piernik z marmoladą(GLU PSZ, JAJ, MLE,)	kompot z miąższem owocowym ziemniaki z koperkiem bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ryba po grecku(SEL,) krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ, SEL, MLE,)	herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,)	Energia 2 065,70 kJ Białko ogółem 75,60 g Tłuszcz 66,30 g Węglowodany ogółem 312,00 g Błonnik pokarmowy 25,60 g
2023-12-16 sobota	podstawowa	herbata z cukrem chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne bukiet jesienny (groisz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej twarożek ze świeżą papryką(MLE,) płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW)	maślanka porzeczkowa z otrębami(GLU PSZ, MLE,)	kompot z miąższem owocowym ziemniaki z koperkiem sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwi z olejem wątróbka drob.z cebulką smażoną Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,)	herbata z cukrem chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło roślinne sałatka z k.jagl+march.+fasolka+ natk.pietr.+ olej rzep. szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,)	Energia 2 015,40 kJ Białko ogółem 89,20 g Tłuszcz 57,80 g Węglowodany ogółem 293,00 g Błonnik pokarmowy 33,70 g
	łatwo strawna	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne bukiet jesienny (groisz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej jajko(JAJ,) ser biały z koperkiem(MLE) płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW)	maślanka porzeczkowa z otrębami(GLU PSZ, MLE,)	kompot z miąższem owocowym surówka z marchwi, jabłka i selera zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,)	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z k.jagl+march.+fasolka+ natk.pietr.+ olej rzep. szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,)	Energia 2 004,50 kJ Białko ogółem 75,90 g Tłuszcz 68,00 g Węglowodany ogółem 287,70 g Błonnik pokarmowy 32,10 g

	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-17 niedziela	podstawowa	herbata z cukrem chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło roślinne sałatka z k.jęczm+fasolka+march .+natka+jog.nat.(MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) kasza kukurydziana na mleku(MLE,)	galaretka owocowa do picia	kompot z miąższem owocowym ryż brązowy na sypko sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. udko z kurczaka pieczone Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,)	herbata z cukrem chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło roślinne twarożek z rzodkiewką(MLE,)	Energia 2 087,30 kJ Białko ogółem 91,80 g Tłuszcz 72,10 g Węglowodany ogółem 276,10 g Błonnik pokarmowy 29,60 g
	łatwo strawna	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z k.jęczm+fasolka+march .+natka+jog.nat.(MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) kasza kukurydziana na mleku(MLE,)	galaretka owocowa do picia	kompot z miąższem owocowym ryż biały na sypko ćwikła udko z kurczaka pieczone Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,)	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor b/ skórki ser biały z koperkiem(MLE)	Energia 2 042,70 kJ Białko ogółem 94,50 g Tłuszcz 61,10 g Węglowodany ogółem 287,90 g Błonnik pokarmowy 19,40 g