

	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	podstawowa	herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) ser żółty (2 plastry)(MLE) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem	kompot z mięszem owocowym sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. pier. leniwe z b. ser (8 szt) tł i buł tartą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,)	herbata z cukrem chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło roślinne sał.z kaszą BULGUR+march+grosz +sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)	Energia 2 059,90 kJ Białko ogółem 66,00 g Tłuszcz 62,10 g Węglowodany ogółem 327,70 g Błonnik pokarmowy 32,70 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 oliwa z oliwek +zioła ser biały z koperkiem(MLE) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem	kompot z mięszem owocowym surówka z marchwi i jabłka pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,)	herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz +sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,)	Energia 2 076,40 kJ Białko ogółem 71,00 g Tłuszcz 59,70 g Węglowodany ogółem 332,20 g Błonnik pokarmowy 27,40 g
2023-12-19 wtorek	podstawowa	herbata zielona z cukrem masło roślinne chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) sał. z soczewicą+jabł+ana+k.j agl.+marchew+groszek +kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GO R, SOJ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ, JAJ, MLE,)	surówka z burak.+march.+jabłko+ olej rz.+ natk.pietr. kompot z mięszem owocowym ziemniaki z koperkiem kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ, MLE, JAJ,) zupa grochowa z zieleniną(GLU PSZ,)	chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne ogórek świeży (plastry) pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,)	Energia 2 327,80 kJ Białko ogółem 107,40 g Tłuszcz 63,70 g Węglowodany ogółem 359,70 g Błonnik pokarmowy 47,20 g

	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-19 wtorek	łatwo strawna	herbata zielona 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,)	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,)	kompot z mięszem owocowym surówka z burak.+march.+jabłko+ olej rz.+ natk.pietr. ziemniaki z koperkiem filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) jarzynowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor b/ skórki pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)	Energia 2 085,60 kJ Białko ogółem 87,10 g Tłuszcz 55,20 g Węglowodany ogółem 332,10 g Błonnik pokarmowy 31,40 g
2023-12-20 środa	podstawowa	herbata z cytryną i cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ser topiony(MLE) płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,)	maślanka z musem bananowym(MLE,)	kompot z mięszem owocowym sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) Gołąbki z kaszy jęczmiennej i ryżu z warzywami (2 szt)(GLU JĘCZ,SEL,) Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	herbata z cukrem chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,)	Energia 2 015,60 kJ Białko ogółem 68,00 g Tłuszcz 65,10 g Węglowodany ogółem 312,60 g Błonnik pokarmowy 41,00 g
	łatwo strawna	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ser biały z koperkiem(MLE) płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,)	wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) maślanka z musem bananowym(MLE,)	kompot z mięszem owocowym surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) rizotto z warzywami(SEL,) Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z og. kiszzonego, marchwii i koperku z olejem szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,)	Energia 2 017,10 kJ Białko ogółem 68,60 g Tłuszcz 52,80 g Węglowodany ogółem 334,20 g Błonnik pokarmowy 29,50 g

	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-21 czwartek	podstawowa	herbata z cytryną i cukrem chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) kakao na mleku z cukrem(MLE,)	wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE)	kompot z miąższem owocowym kapusta zasmażana(GLU PSZ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) brokułowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,)	herbata z cukrem chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,)	Energia 2 001,80 kJ Białko ogółem 82,30 g Tłuszcz 73,60 g Węglowodany ogółem 256,40 g Błonnik pokarmowy 38,20 g
	łatwo strawna	herbata z cytryną i cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor b/ skórki szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) kakao na mleku z cukrem(MLE,)	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE)	kompot z miąższem owocowym marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne jajko(JAJ,) pomidor b/ skórki ser biały z koperkiem(MLE)	Energia 2 021,20 kJ Białko ogółem 91,30 g Tłuszcz 61,00 g Węglowodany ogółem 292,40 g Błonnik pokarmowy 26,10 g
2023-12-22 piątek	podstawowa	herbata owocowa z cukrem bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka zielona (2 liście) twarożek ze świeżą papryką(MLE,)	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	kompot z miąższem owocowym ryż na mleku z jabłkami(MLE,) ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	herbata z cukrem chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) masło roślinne sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur. +jajko+nat.pietr.+jog.na t.(SEL,JAJ,MLE,)	Energia 2 027,90 kJ Białko ogółem 56,90 g Tłuszcz 47,50 g Węglowodany ogółem 356,70 g Błonnik pokarmowy 30,00 g

	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-22 piątek	łatwo strawna	herbata owocowa z cukrem bułka zwykła(GLU PSZ,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) ser biały z koperkiem(MLE)	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	kompot z miąższem owocowym ryż na mleku z jabłkami(MLE,) ziemniaczana z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE,)	herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,)	Energia 2 016,80 kJ Białko ogółem 55,20 g Tłuszcz 45,10 g Węglowodany ogółem 358,60 g Błonnik pokarmowy 22,20 g
2023-12-23 sobota	podstawowa	herbata z cukrem masło roślinne bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dy ni+natka+jog.nat.(JAJ, MLE,) płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW)	kisiel z tartym jabłkiem	kompot z miąższem owocowym surówka z marchwi(MLE,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) ziemniaczana z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE,)	chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne twarożek z rzodkiewką(MLE,) herbata z cukrem	Energia 2 002,50 kJ Białko ogółem 62,90 g Tłuszcz 57,30 g Węglowodany ogółem 326,20 g Błonnik pokarmowy 39,70 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 kruczaka (3 pl)(SOJ,) płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW)	kisiel z tartym jabłkiem	kompot z miąższem owocowym surówka z marchwi i jabłka zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) ziemniaczana z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE,)	chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne jajko(JAJ,) ser biały z koperkiem(MLE) herbata z cukrem	Energia 2 034,10 kJ Białko ogółem 71,70 g Tłuszcz 61,10 g Węglowodany ogółem 315,60 g Błonnik pokarmowy 29,00 g

	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-24 niedziela	podstawowa	chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) Pierniczki świąteczne /2 szt/ masło roślinne ser żółty (2 plastry)(MLE) kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,)		herbata z cukrem makaron z serem(GLU PSZ, MLE,) krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE,)	kompot wigilijny z suszu chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) ryba panierowana(GLU PSZ, JAJ,) sos pieczarkowy(GLU PSZ, MLE,) Gołąbek wigilijny z k.gr.(1szt)(SEL) paluszek drożdżowy (2szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) barszcz czerwony	Energia 2 663,50 kJ Białko ogółem 94,10 g Tłuszcz 74,10 g Węglowodany ogółem 410,70 g Błonnik pokarmowy 30,90 g
	łatwo strawna	chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) Pierniczki świąteczne /2 szt/ masło roślinne ser biały z koperkiem(MLE) kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,)		herbata z cukrem makaron z serem(GLU PSZ, MLE,) krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE,)	kompot wigilijny z suszu chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) ryba po grecku(SEL,) paluszek drożdżowy (2szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) barszcz czerwony	Energia 2 411,00 kJ Białko ogółem 81,00 g Tłuszcz 65,60 g Węglowodany ogółem 386,00 g Błonnik pokarmowy 20,80 g