

**Dieta podstawowa 4.01.2024r- 24.01.2024r**

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI 100g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK ZIEŁONY 110g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU (MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA KOPERKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) POTRAWKA DROBIOWA ZIEŁONYM GROSZKIEM 110 g (GLU, MLE) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) MARCHEW GOTOWANA 150 g (MLE, GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO 50 g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 100g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2193,6    białko- 90,5 g    tłuszcz-82,7 g    NKT- 34,8 g    węglowodany- 313,7g    w tym cukry- 48,9 g    błonnik- 44,1 g    sól-4,5g

Dzień 2	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA MANNA NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 60g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KISZONY 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) BANAN 120 g		BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET RYBNY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 120 g POMIDOR 110g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWARÓG 60 g (MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2455    białko- 113,3 g    tłuszcz- 88g    NKT- 35,5g    węglowodany-340.1 g    w tym cukry- 49,9 g    błonnik- 40,9g    sól- 5,0g

Dzień 3	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 250 ml (MLE, GLU) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60g PASTA BROKUŁOWA Z JAJKIEM 100g		JARZYNOWA 400g KOTLET MIELONY 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z BURAKA I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI 100G SAŁATA MASŁOWA 5 g PAPRYKA	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU), JAJKO 60 g

	SAŁATA MASŁOWA 5 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150g			KONSERWOWA 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2836,9 białko- 107,7g tłuszcz- 143,4 g NKT-46,1 g węglowodany-320,5 g w tym cukry- 47,3 g błonnik- 42g sól-5,0g					
Dzień 4	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 100 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) MANDARYNKA 120g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 400 ml (GLU, SEL) FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z MARCHWII I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 60g, SAŁATKA SZWEDZKA 110g, SAŁATA MASŁOWA 5 g, HERBATA B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g (MLE, SOJ, GLU)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2288,4 białko- 111,5g tłuszcz-77,7 g NKT-28,7 g węglowodany-321,3 g w tym cukry-42,3 g błonnik-38,6 g sól-5,0g					
Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM I NATKĄ PIETRUSZKI 100 g SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150g		ZUPA PIECZARKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 110 g KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SURÓWKA COLESŁAW 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z KALAFIORA I JAJKIEM 100g OGÓREK ŚWIEŻY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml SAŁATA MASŁOWA 5 g CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DROBIOWA 30 g (MLE, SOJ, GLU)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2297,8 białko- 96,7 g tłuszcz-87,3 g NKT- 32,5g węglowodany-321,5g w tym cukry-42,5 g błonnik42,1- g sól-5,0g					
Dzień 6	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY 150 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z SOCZEWICY 100g SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 100g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE)		ZUPA KRUPNIK 400 ml (SOJ, GLU) SCHAB GOTOWANY 110 g SOS WŁASNY 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEM 150g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30g (MLE, SOJ, GLU)

	POMARAŃCZA 150g				
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2253    białko- 114,3g    tłuszcz-73,7 g    NKT-30,4 g    węglowodany- 314,1g    w tym cukry- 39,1g    błonnik- 39,2g    sól-5,5g					
Dzień 7	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI (MLE) 100g SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK ŚWIEŻY 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ml (MLE, SOJ, GLU) PIEROGI RUSKIE 200g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWII I JABŁKA 150g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO GOTOWANE 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU 100g, SAŁATA MASŁOWA 5 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (MLE, SOJ, GLU)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2258    białko-80,3 g    tłuszcz- 85,5g    NKT-36,6g    węglowodany-329,3g    w tym cukry- 43,9g    błonnik-39,2 g    sól- 5,5g					

Dzień 8	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z CIECIERZYCY 100g SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK ŚWIEŻY 110g KAKAO 300ml (MLE) MANDARYNKA 120g		ZUPA SZPINAKOWA Z RYŻEM 400 ml (MLE, SOJ, GLU) PULPET WIEPRZOWY 110 g (MLE, GLU) SOS POMIDOROWY 100 ml KASZA GRYCZANA 180 g (GLU) SURÓWKA Z SELERAI JABŁKA 150g (SEL) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWARÓG 60g (MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2671,1    białko- 98,3 g    tłuszcz- 119,4 g    NKT- 51 g    węglowodany-344,2 g    w tym cukry- 49,6 g    błonnik-45,1 g    sól-4,5g					
Dzień 9	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja

	KASZA MANNA NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (MLE, SOJ, GLU) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR Z CEBULKĄ 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA SMAŻONA 110 g (GLU, JAJ, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO GOTOWANE SAŁATKA JARZYNOWA 100g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (MLE, SOJ, GLU)
--	---	--	--	---	---

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia  
kcal- 2525,6 białko- 106g tłuszcz- 104,9g NKT- 32,3g węglowodany-328,5g w tym cukry- 45,7 g błonnik- g sól- 5,0g

Dzień 10	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 250 ml (MLE, GLU) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60g OGÓREK KISZONY 110 g SAŁATA MASŁOWA 5 g KAKAO NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) BANAN 120g		ZUPA BROKUŁOWA 400g MAKARON GOTOWANY 180 g SOSO BOLOGNESE 100 g KALAFIOR GOTOWANY 150g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 60g SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU), TWARÓG 60 g (MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia  
kcal- 255,1 białko-95,5g tłuszcz- 81,3 g NKT- węglowodany-318 g w tym cukry- 49,4 g błonnik- 35g sól-5,0g

Dzień 11	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY 150 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g JAJKO GOTOWANE 50g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA ROSÓL Z MAKARONEM 400 ml (SOJ, GLU) UDKO PIECZONE 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SO KOPERKOWY 100 ml FASOLKA SZPARAGOWA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300	CHLEB RAZOWY 40g CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI 100g, OGÓREK KISZONY 110g, SAŁATA MASŁOWA 5 g, HERBATA B/CIUKRU 300	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) SZYNK WIEPRZOWA 30 g (MLE, SOJ, GLU)

			ml	ml	
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2206,3 białko-108,2 g tłuszcz- 79,7 g NKT- 37g węglowodany-307g w tym cukry- 42,9 g błonnik- 44,8g sól-5,0g					
Dzień 12	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU (MLE) 250 ml CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g MASŁO 15 g (MLE) PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 100g SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) POMARAŃCZA 150 g		ZUPA OGÓRKOWA 400 ml (MLE, SOJ, GLU) MAKARON Z SEREM 200 g I MUSEM JABŁKOWYM 150 ml (GLU, MLE) KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g MASŁO 15 g (MLE) PARÓWKA DROBIOWA 100 g KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR Z CEBULKĄ 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml SAŁATA MASŁOWA 5 g CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DROBIOWA 30g (MLE, SOJ, GLU)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2729,7 białko- 108,8 g tłuszcze-136,4g NKT- 54,7g węglowodany-298,7g w tym cukry- 53 g błonnik-32,3g sól-5,0g					
Dzień 13	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g CHLEB RAZOWY 40 g CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 100g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA KOPERKOWA 400 ml (MLE, SOJ, GLU) ŁOPATKA GOTOWANA 110 g (GLU, MLE) SOS WŁASNY ZIEMNIAKI 180 g SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 150 g 150g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z RYBY GOTOWANEJ Z NATKĄ PIETRUSZKI (RYB, MLE, GLU) 100 g SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KISZONY 110g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWARORZEK 60g (MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2333,7 białko- 100,4 g tłuszcz- 91,3g NKT-36,2 g węglowodany- 313,9g w tym cukry- 44,4g błonnik-39,1 g sól-5,5g					
Dzień 14	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 250ml (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) SER ŻÓŁTY 60 g (JAJ) PASTA Z SOCZEWICY (SEL) 100g MASŁO 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE)		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 400 ml (MLE, SEL, GLU) UDKO PIECZONE 110g (GLU, JAJ, SEL) RYŻ BRAZOWY 180g BROKUŁ GOTOWANY 150g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA WIEPRZOWA (MLE, SOJ, GLU) 60g SAŁATKA WARZYWNA 100g, SAŁATA MASŁOWA 5 g HERBATA B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) JAJKO 60 g

	BANAN 120g			CYTRYNA-5g	
--	------------	--	--	------------	--

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2797,8 białko- 105,7 g tłuszcz- 113,8g NKT-41,2g węglowodany-374,9g w tym cukry- 47,4g błonnik-38,7 g sól- 5,5g

Dzień 15	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY 150 g (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA WIEPRZOWA 60 g (SOJ,SEL) OGÓREK KISZONY 110g SAŁATA MASŁOWA 5 g KAKAO 300ml (MLE) BANAN 120g		ZUPA FASOŁOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL)KOPYTKA 180G Z SOS PIECZARKOW YM 150 ml ( MLE, GLU) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150 g (MLE) KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOW Y 110g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30g (MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2405,2 białko- 97,8 g tłuszcz- 97,3g NKT- 38,1g węglowodany- 327,4g w tym cukry- 56,1 g błonnik- 45,2 g sól-4,5g

Dzień 16	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 250ml (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO 50 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) POMARAŃCZA 150g		ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA PIECZONA W ZIOŁACH 110 g (RYB, GLU, JAJ) SOS PIETRUSZKOW Y (GLU, MLE 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWII I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI 110g RZODKIEW 110g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g (MLE, SOJ, GLU)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2157,7 białko- 102 g tłuszcz-79 g NKT-31,4 g węglowodany-295,5g w tym cukry- 37,4 g błonnik- 37,8g sól- 5,0g

Dzień 17	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA MANNA NA MLEKU 250 ml (MLE,) CHLEB RAZOWY 40 g CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z MARCHWII		SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI 400g FILET Z KURCZKA GOTOWANY 110g (GLU, MLE) SOS WŁASNY 100	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DROBOWA	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU), SER ŻÓŁTY 30 g (MLE)



	JABŁKA 100g DŻEM 50SAŁATA MASŁOWA 5 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) MANDARYNKA 120 g		ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIME SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA 150g KOMPOT B/CAUKRU 300 ml	60g SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CAUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	
--	---	--	--	---	--

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2550,7 białko-102,6g tłuszcz- 83,5 g NKT-32 węglowodany- 387,3g w tym cukry- 71,8 g błonnik-43,9 g sól-5,0g

Dzień 18	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g CHLEB RAZOWY 40 g CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 PAPRYKA KONSERWOWA 110g KAKAO NA MLEKU B/CAUKRU 300 ml (MLE) BANAN 120 g		ZACIERKOWA 400 ml (GLU, SEL) UDKO GOTOWANE 110 g SOS KOPERKOWY (GLU, SEL) 100 ml RYŻ BRAZOWY 180 g SURÓWKA PEKIŃSKA150 g KOMPOT B/CAUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO 50g SAŁATKA JARZYNOWA 110g, SAŁATA MASŁOWA 5 g, HERBATA B/CAUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DROBIOWA 30 g (MLE, SOJ, GLU)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2121,5 białko- 103,2g tłuszcz- 86,1 g NKT- 34,1g węglowodany-263,9g w tym cukry- 45,8g błonnik- 31,6g sól-5,0g

Dzień 19	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 250ml (MLE) (CHLEB RAZOWY 40 g CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DROBIOWA 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU 100g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ml (MLE, SEL, GLU) KOTLET SCHABOWY 110 g (GLU) ZIEMNIAKI 180g SURÓWKA Z SELERAI MARCHEWKI , JABŁKO 150g (SEL) KOMPOT B/CAUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60g POMIDOR Z CEBULKĄ 110g HERBATA B/CAUKRU 300 ml SAŁATA MASŁOWA 5 g CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDW SOPOCKA 30g (SOI, GLU)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2467,1 białko- 95,1 g tłuszcz-97,5g NKT- 37,5g węglowodany-344,1g w tym cukry-46,1 g błonnik-43,6 g sól-5,0g

Dzień 20	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY 150 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g MASŁO 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 100g PAPRYKA CZERWONA ŚWIEŻA 110g KAKAO NA MLEKU B/CAUKRU 250 ml (MLE) BANAN 120 g		ZUPA WARZYWNA 400 ml (MLE, SEL, GLU) KOTLE MIELONY WIEPRZOWY 110g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z PORA 150g KOMPOT B/CAUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) TWARÓG W KAWAŁKU 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g DŻEM 25 g HERBATA B/CAUKRU 300 ml CYTRYNA 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30g (MLE, SOJ, GLU)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia					
kcal- 2848,8    białko- 117,1g    tłuszcz- 143,6g    NKT-46 g    węglowodany- 310,7g    w tym cukry-54,9 g    błonnik-38,5g    sól-5,5g					
Dzień 21	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g FILET PRASOWANY 60 g MASŁO 15 g (MLE) PASTA WARZYWNA 110g SAŁATA MASŁOWA 5 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA GRYSIKOWA NA ROSOLE 400 ml (MLE, SEL, GLU) NALEŚNIKI 2 szt Z MUSEM OWOCOWO JOGURTOWYM 200 ml 150g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z TUŃCZYKIE M I NATKĄ PIETRUSZKI 100g (RYB, JAJ, SOJ) POMIDOR 110g, SAŁATA MASŁOWA 5 g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia					
kcal- 2174    białko-102,6 g    tłuszcz-66,6 g    NKT-34,5g    węglowodany-325,1g    w tym cukry- 69,2g    błonnik-37,4 g    sól- 5,5g					

Alergeny:

- 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, siarczany
- ŁUB- łubin i pochodne
- MCZ- mięczaki i pochodne