

*Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 29.11.2023 - 08.12.2023*

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
29.11.2023 poniedziałek	podstawowa	zupa mleczna z płatków owsianych (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr serek śmietankowy (ml) 1szt jajko (j) 1 szt sałata zielona mix z pomidorem 50gr herbata z cytryną 250ml	jogurt naturalny (ml) 150 gr	zupa z zielonego groszku z ryżem /ml, psz, s, / 350ml makaron z sosem bolońskim (psz, j, soj, gor,) 300gr surówka z kapusty kiszzonej, jabłka z oliwą 120gr kompot owocowy 250ml	jabłko	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g parówka drobiowa (soj, gor) 100gr sałatka warzywna z jogurtem 100gr	Wartość energetyczna: 2175kcal Białko: 87gr Tłuszcze: 65gr Węglowodany: 311gr Błonnik pokarmowy: 30gr Sól: 11gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z płatków owsianych (ml, psz) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr serek śmietankowy (ml) 1szt jajko (j) 1 szt sałata zielona mix z pomidorem 50gr herbata z cytryną 250ml	jogurt naturalny (ml) 150 gr	zupa z zielonego groszku z ryżem /ml, psz, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr bitka z fileta (psz, ml) 120gr surówka warzywna (marchew, pietruszka, seler) 150gr kompot owocowy 250ml	jabłko	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10g parówka drobiowa (soj, gor) 100gr sałatka warzywna z jogurtem 100gr	Wartość energetyczna: 2120kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 65gr Węglowodany: 299gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 10gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z płatków owsianych (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr serek śmietankowy (ml) 1szt jajko (j) 1 szt sałata zielona mix z pomidorem 50gr herbata z cytryną 250ml	jogurt naturalny (ml) 150 gr	zupa z zielonego groszku z ryżem /ml, psz, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr bitka z fileta (psz, ml) 120gr surówka warzywna (marchew, pietruszka, seler) 150gr kompot owocowy 250ml	jabłko	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g parówka drobiowa (soj, gor) 100gr sałatka warzywna z jogurtem 100gr	Wartość energetyczna: 2150kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 65gr Węglowodany: 300gr Błonnik pokarmowy: 30gr Sól: 10gr

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
30.11.2023 wtorek	podstawowa	zupa mleczna z makaronem nitki (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu, zielonej pietruszki, pomidora (ml) 70gr sałatka z brokuła i rzodkiewki 100gr herbata z cukrem 250ml	przecier owocowo-warzywny 1 porcja	rosół z k. kukurydzianą (s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr udko drobiowe opiekane 250gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot z owoców 250ml	pomarańcza	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka woł.-wiep.50gr pomidor z zieloną pietruszką 100gr	Wartość energetyczna: 2180kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 75gr Węglowodany: 298gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 11gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z makaronem nitki (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu, zielonej pietruszki, pomidora (ml) 70gr rzodkiewka herbata z cukrem 250ml	przecier owocowo-warzywny 1 porcja	rosół z k. kukurydzianą (s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr udko drobiowe gotowane 250gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot z owoców 250ml	pomarańcza	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka woł.-wiep.50gr pomidor z zieloną pietruszką 100gr	Wartość energetyczna: 2150kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 73gr Węglowodany: 291gr Błonnik pokarmowy: 30gr Sól: 10gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z makaronem nitki (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu, zielonej pietruszki, pomidora (ml) 70gr sałatka z brokuła i rzodkiewki 100gr herbata bez cukru 250ml	przecier owocowo-warzywny 1 porcja	rosół z k. kukurydzianą (s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr udko drobiowe opiekane 250gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot z owoców 250ml	pomarańcza	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka woł.-wiep.50gr pomidor z zieloną pietruszką 100gr	Wartość energetyczna: 2190kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 74gr Węglowodany: 297gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr

01.12.2023 środa		<b>śniadanie</b>	<b>drugie śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>SUMA</b>
	podstawowa	zupa mleczna z pł. owsianymi (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z ryby wędzonej i warzyw (r,s,ml) 100gr ogórek kiszony 80gr herbata z cukrem 250ml	jogurt pitny	zupa koperkowa z ryżem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr wątróbka duszona 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy z cukrem 250ml	przecier warzywny	Kakao (ml) 250ml rogal maślany (psz, ml, j) 100gr masło extra (ml) 10gr serek waniliowy (ml) 70gr kiwi 100gr	Wartość energetyczna: 2280kcal Białko: 90gr Tłuszcze: 85gr Węglowodany: 289gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z pł. owsianymi (psz, ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby (r,s,ml) 70gr pomidor 80gr herbata z cukrem 250ml	jogurt pitny	zupa koperkowa z ryżem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr wątróbka duszona 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy z cukrem 250ml	przecier warzywny	Kakao (ml) 250ml rogal maślany (psz, ml, j) 100gr masło extra (ml) 10gr powidło śliwkowe 2 sz 10 gr kiwi 100gr	Wartość energetyczna: 2250kcal Białko: 89gr Tłuszcze: 83gr Węglowodany: 286gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z pł. owsianymi (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z ryby wędzonej i warzyw (r,s,ml) 100gr ogórek kiszony 80gr herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150 gr	zupa koperkowa z ryżem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr wątróbka duszona 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy bez cukru 250ml	przecier warzywny	Kakao (ml) 250ml bułka ziarnista (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twarożek ze szczypiorkiem (ml) 70gr kiwi 100gr	Wartość energetyczna: 2264kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 79gr Węglowodany: 304gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 9gr	

	<b>śniadanie</b>	<b>drugie śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>SUMA</b>
--	------------------	-----------------------------	--------------	---------------------	----------------	-------------

02.12.2023 czwartek	podstawowa	zupa mleczna z makaronem (psz, ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka drobiowa (soj, gor) 80gr sałatka z buraczków 100gr herbata z cukrem 250ml	grejfrut 1/2 szt	zupa płatkowa na jarzynach (ml, psz, sler, gor, soj) 350ml ziemniaki (ml) 300gr schab pieczony w ziołach (gor, soj) 90gr sałata zielona z sosem vinegret (soj,gor) 50gr marchewka mini 100gr kompot 250ml	jabłko 150gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka 50gr rzodkiewka 50gr	Wartość energetyczna: 2110 kcal Białko: 76gr Tłuszcze: 70gr Węglowodany: 295gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 12gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z makaronem (psz, ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka drobiowa (soj, gor) 80gr sałatka z buraczków 100gr herbata z cukrem 250ml	grejfrut 1/2 szt	zupa płatkowa na jarzynach (ml, psz, sler, gor, soj) 350ml ziemniaki (ml) 300gr schab duszony (gor, soj) 90gr sałata zielona z sosem vinegret (soj,gor) 50gr marchewka mini 100gr kompot 250ml	jabłko 150gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka 50gr rzodkiewka 50gr	Wartość energetyczna: 2118kcal Białko: 78gr Tłuszcze: 66gr Węglowodany: 303gr Błonnik pokarmowy: 30gr Sól: 10gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z makaronem (psz, ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka drobiowa (soj, gor) 80gr sałatka z buraczków 100gr herbata bez cukru 250ml	grejfrut 1/2 szt	zupa płatkowa na jarzynach (ml, psz, sler, gor, soj) 350ml ziemniaki (ml) 300gr schab duszony (gor, soj) 90gr sałata zielona z sosem vinegret (soj,gor) 50gr marchewka mini 100gr kompot bez cukru 250ml	jabłko 150gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka 50gr rzodkiewka 50gr	Wartość energetyczna: 2005kcal Białko: 79gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 34gr Sól: 11gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	-----------	------------------	-------	--------------	---------	------

03.12.2023 piątek	podstawowa	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby (r, ml, soj,gor) 70gr sałatka zielona 35gr szczypior 20gr herbata z cukrem 250ml	przecier warzywny 1 porcja	pomidorowa z makaronem (ml,psz,j,s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr gulasz z mięsa wołowego (ml,psz) 130gr surówka z kapusty, jabłka, marchewki (s) 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml	jogurt naturalny (ml) 150ml	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr papryka czerwona 120gr	Wartość energetyczna: 2124kcal Białko: 87gr Tłuszcze: 66gr Węglowodany: 295gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby (r, ml, soj,gor) 70gr sałatka zielona 40gr herbata z cukrem 250ml	jabłko pieczone około 180gr	pomidorowa z makaronem (ml,psz,j,s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr potrafka z fileta drobiowego (ml,psz) 130gr bukiet jarzyn (s,m) kompot z owoców z cukrem 250ml	jogurt naturalny (ml) 150ml	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr pomidor 120gr	Wartość energetyczna: 2150kcal Białko: 90gr Tłuszcze: 65gr Węglowodany: 300gr Błonnik pokarmowy: 30gr Sól: 8gr
	z ogr. latwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby (r, ml, soj,gor) 70gr sałatka zielona 35gr szczypior 20gr herbata z cukrem 250ml	przecier warzywny 1 porcja	pomidorowa z makaronem (ml,psz,j,s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr gulasz z mięsa wołowego (ml,psz) 130gr surówka z kapusty, jabłka, marchewki (s) 150gr kompot z owoców bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150ml	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr papryka czerwona 120gr	Wartość energetyczna: 2144kcal Białko: 87gr Tłuszcze: 62gr Węglowodany: 309gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 9gr

	śniadanie	śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	-----------	-----------	-------	--------------	---------	------

04.12.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo pszenne+graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1szt pekińska z rzodkiewką i jogurtem naturalnym 100gr herbata z cukrem 250ml	surówka z marchewki i pomarańczy 150gr	zupa fasolowa z pieczywem (psz, ml, s) 350ml makaron razowy z jabłkami (psz,ml, j) 250gr jogurt naturalny (ml) 150gr kompot z owoców 250ml	przecier owocowy	kakao z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twaróg ze szczypiorkiem (ml) 70gr kiwi 1 szt (100gr)	Wartość energetyczna: 2065kcal Białko: 77gr Tłuszcze: 64gr Węglowodany: 296gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 7gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1szt rzodkiewka 50gr herbata z cukrem 250ml	sok 100%	zupa jarzynowa bez kapusty (psz, ml, s) 350ml makaron pszenny z jabłkami (psz,ml, j) 250gr jogurt naturalny (ml) 150gr kompot z owoców 250ml	przecier owocowy	kakao z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twaróg ze szczypiorkiem (ml) 70gr kiwi 1 szt (100gr)	Wartość energetyczna: 2109kcal Białko: 75gr Tłuszcze: 65gr Węglowodany: 306gr Błonnik pokarmowy: 28gr Sól: 9gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo pszenne+graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1szt pekińska z rzodkiewką i jogurtem naturalnym 100gr herbata bez cukru 250ml	surówka z marchewki i pomarańczy 150gr	zupa jarzynowa z kapustą (psz, ml, s) 350ml makaron razowy z jabłkami (psz,ml, j) 250gr jogurt naturalny (ml) 150gr kompot z owoców 250ml	przecier owocowy	kakao z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twaróg ze szczypiorkiem (ml) 70gr kiwi 1 szt (100gr)	Wartość energetyczna: 2115kcal Białko: 76gr Tłuszcze: 65gr Węglowodany: 307gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 9gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	-----------	------------------	-------	--------------	---------	------

05.12.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska sucha (gor, soj) 50gr sałatka z warzywami (s) (burak, pekińska) 100gr herbata z cukrem 250ml	mus owocowo-warzywny 1 porcja	zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana (ml) 60gr pulpet drobiowy w sosie (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml	jogurt naturalny (ml) 150gr	herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ml) 350ml 1/2 jajka (j) pomarańcza 1szt około 200gr	Wartość energetyczna: 2250kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 74gr Węglowodany: 316gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ml, psz) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska (gor, soj) 50gr sałatka z warzywami (s) 100gr herbata z cukrem 250ml	mus owocowo-warzywny 1 porcja	zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana (ml) 60gr pulpet drobiowy w sosie (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml	jogurt naturalny (ml) 150gr	herbata z cukrem 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ml) 350ml 1/2 jajka (j) pomarańcza 1szt około 200gr	Wartość energetyczna: 2254kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 74gr Węglowodany: 316gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska sucha (gor, soj) 50gr sałatka z warzywami (s) (burak, pekińska) 100gr herbata z cukrem 250ml	mus owocowo-warzywny 1 porcja	zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana (ml) 60gr pulpet drobiowy w sosie (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml	jogurt naturalny (ml) 150gr	herbata bez cukru 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr tuńczyk w sosie własnym 1/2 szt 90gr sałata zielona 35gr 1 porcja	Wartość energetyczna: 2203kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 303gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	-----------	------------------	-------	--------------	---------	------

06.12.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr sałatka jarzynowa (s) 100gr herbata z cukrem 250ml	jogurt pitny owocowy 150ml	kapuśniak z ziemniakami (psz,soj,gor) 350ml naleśniki z serem (psz,ml, j) 300gr klementynka 2 szt kompot owocowy z cukrem 250ml	mus warzywny 1 porcja	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z mięsa i jarzyn 70gr sałatka zielona 1 porcja 35gr papryka 100gr	Wartość energetyczna: 2226kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 65gr Węglowodany: 325gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 11gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr sałatka jarzynowa (s) 100gr herbata z cukrem 250ml	jogurt pitny owocowy 150ml	Krupnik z kaszą jaglaną na jarzynach (psz,soj, gor,ml) 350ml pierogi leniwe (j,psz,ml) 250gr sałata z pomidora i zielonej pietruszki 120gr kompot owocowy z cukrem 250ml	jabłko 180gr	herbata z cukrem 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z mięsa 70gr sałatka zielona 1 porcja 35gr pomidor 50gr	Wartość energetyczna: 2351kcal Białko: 83gr Tłuszcze: 74gr Węglowodany: 328gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr
	węglow.	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr sałatka jarzynowa (s) 100gr herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150ml	Krupnik z kaszą jaglaną na jarzynach (psz,soj, gor,ml) 350ml pierogi leniwe (j,psz,ml) 250gr sałata z pomidora i zielonej pietruszki 120gr kompot owocowy z cukrem 250ml	mus warzywny 1 porcja	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z mięsa i jarzyn 70gr sałatka zielona 1 porcja 35gr papryka 100gr	Wartość energetyczna: 2217kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 76gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	-----------	------------------	-------	--------------	---------	------



07.12.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z płatków błyskawicznych (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty (ml, j) 30gr twaróg (ml) 25gr ogórek świeży 80gr rukola 1 porcja herbata z cukrem 250ml	jabłko 150gr	barszcz zabieleny z 1/2 jajka 350ml ziemniaki (ml) 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym (ml, psz, s, gor) 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki, z zielona pietruszką i oliwą 150gr kompot z owoców 250ml	sok 100% wieloowocowy	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasow. woł.-wiep. (soj,gor) 50gr marchew z chrzanem 120gr	Wartość energetyczna: 2099kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 69gr Węglowodany: 298gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 11gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z płatków błyskawicznych (psz, ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty (ml, j) 30gr twaróg (ml) 25gr mix sałat z oliwą 1 porcja herbata z cukrem 250ml	jabłko pieczone 150gr	barszcz zabieleny z 1/2 jajka 350ml ziemniaki (ml) 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym (ml, psz, s, gor) 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki, z zielona pietruszką i oliwą 150gr kompot bez cukru 250ml	sok 100%	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasow. woł.-wiep. (soj,gor) 50gr marchew tarta 120gr	Wartość energetyczna: 2174kcal Białko: 87gr Tłuszcze: 68gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z płatków błyskawicznych (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty (ml, j) 30gr twaróg (ml) 25gr ogórek świeży 80gr rukola 1 porcja herbata bez cukru 250ml	pomarańcza 1szt	barszcz zabieleny z 1/2 jajka 350ml ziemniaki (ml) 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym (ml, psz, s, gor) 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki, z zielona pietruszką i oliwą 150gr kompot bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasow. woł.-wiep. (soj,gor) 50gr marchew tarta 120gr	Wartość energetyczna: 2100kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 70gr Węglowodany: 293gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	-----------	------------------	-------	--------------	---------	------

08.12.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z jajek i zieleniny (j, ml) 60gr sałatka ze szpinaku, kukurydzy i kapusty pekińskiej 100gr herbata z cukrem 250ml	mus owocowy 1 porcja	zupa z soczewicy z pomidorami i z makaronem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba duszona (r, s, gor) 150gr brokół z wody 150gr kompot owocowy z cukrem 250ml	jogurt naturalny (ml) 150ml	Kakao (ml) 250ml bułka maślana (psz, j) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 10gr (2szt) jabłko 180gr	Wartość energetyczna: 2354kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 77gr Węglowodany: 331gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z jajek i zieleniny (j, ml) 60gr sałatka z kapusty pekińskiej, marchewki 100gr herbata z cukrem 250ml	mus owocowy 1 porcja	zupa z soczewicy z pomidorami i z makaronem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba duszona (r, s, gor) 150gr marchewka mini z wody 180gr kompot owocowy z cukrem 250ml	jogurt naturalny (ml) 150ml	Kakao (ml) 250ml bułka maślana (psz, j) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 10gr (2szt) jabłko 180gr	Wartość energetyczna: 2345kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 76gr Węglowodany: 332gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 8gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z jajek i zieleniny (j, ml) 60gr sałatka ze szpinaku, kukurydzy i kapusty pekińskiej 100gr herbata z cukrem 250ml	mus owocowy 1 porcja	zupa z soczewicy z pomidorami i z makaronem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba duszona (r, s, gor) 150gr marchewka mini z wody 180gr kompot owocowy bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150ml	Kakao (ml) 250ml bułka graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twarożek z warzywami (ml,s, gor) pomidor 50gr	Wartość energetyczna: 2228kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 77gr Węglowodany: 299gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 8gr

## OZNACZENIA ALERGENÓW:

psz - pszenica

ml - mleko

s - seler

j - jajko

gor - gorczyca

soj - soja