

	<b>Diety</b>	<b>Śniadanie I 8.00</b>	<b>Śniadanie II 11.00</b>	<b>Obiad 13.00</b>	<b>Podwieczorek 15.00</b>	<b>Kolacja 17.00</b>	<b>Kolacja II 20.00</b>
<b>19.02.2024</b>  kcal: 2452 B: 96g W: 342g Wp: 300g T: 84g SFA: 43g bł: 29g sól: 6g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g dżem owocowy 60g twarożek naturalny 50g kawa zbożowa z mlekiem A: 1,6	Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony 300ml indyk duszony 100g sos brokułowo-śmietanowy 150ml makaron 150g A: 1,2,6,10	Kiwi 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g szynka wp 50g ogórek zielony 50g sałata zielona 10g herbata A:1,6	Kanapka z serem żółtym A:1,6
	C	Chleb razowy 125g masło 10g twaróg 40g papryka konserwowa 30g kawa zbożowa z mlekiem A: 1,6	Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony 300ml indyk duszony 100g sos brokułowo-śmietanowy 150ml makaron 150g A: 1,2,6,10	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g szynka wp 50g ogórek zielony 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6	Kanapka z serem żółtym A:1,6
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g dżem owocowy 60g twarożek naturalny 50g kawa zbożowa z mlekiem A: 1,6	Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony 300ml indyk duszony 100g sos brokułowo-śmietanowy 150ml makaron 150g A: 1,2,6,10	Kiwi 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka wp 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6	Kanapka z szynką konserwową A:1,6
<b>20.02.2024</b>  kcal: 2455 B: 85g W: 281g Wp: 242g T: 116g SFA: 41g bł: 28g sól: 5,7g	P	Chleb razowy 125g masło 20g pasta z jaj 60g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata A:1,6,7	Owsianka z bananem A: 1,6	Zupa selerowa 300ml kotlecik z fileta drob. i sera żółtego 120g ziemniaki 200g mizeria 120ml A: 1,2,6,7,10	Jogurt owocowy 1 szt A: 6	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g pasztet drobiowy 80g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g pasta z jaj 60g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata A:1,6,7	Jabłko	Zupa selerowa 300ml bitka z fileta z drobiu 90g ziemniaki 200g mizeria 120ml A: 1,2,6,10	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Chleb razowy 125 g masło 10g pasztet drobiowy 80g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasta z jaj 60g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6,7	Owsianka z bananem A: 1,6	Zupa selerowa 300ml bitka z fileta z drobiu 90g ziemniaki 200g marchew gotowana 120g A: 1,2,6,10	Jogurt owocowy 1 szt A: 6	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasztet drobiowy 80g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt
<b>21.02.2024</b>  kcal: 2143 B: 86g W: 268g Wp: 233g T: 86g SFA: 45g bł: 23g sól: 5,7g	P	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g polędwica sopocka 50g papryka konserwowa 30g kakao A: 1,6	Kisiel 150g	Zupa pomidorowa 300ml zraz wp 90g ziemniaki 200g sałata zielona z sosem jogurtowym 120g A: 1,2,6,7,10	Mandarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g pasta z twarogu i śledzia w pomidorach 50g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6,8	Bułeczka marchewkowa A: 1,6
	C	Chleb razowy 125g masło 10g polędwica sopocka 50g papryka konserwowa 30g	Kisiel 150g	Zupa pomidorowa 300ml pulpet 70g ziemniaki 200g sałata zielona z sosem jogurtowym 120g	Mandarynka 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g pasta z twarogu i śledzia w pomidorach 50g rzodkiewka 30g	Bułeczka marchewkowa A: 1,6

		kakao A: 1,6		A: 1,2,6,7,10		herbata A: 1,6,8	
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g połudwica sopocka 50g kakao A: 1,6	Kisiel 150g	Zupa pomidorowa 300ml pulpet 70g sos jarzynowy 80ml ziemniaki 200g sałata zielona z sosem jogurtowym 120g A: 1,2,6,7,10	Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g twaróg 50g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6	Bułeczka marchewkowa A: 1,6
<b>22.02.2024</b>  kcal: 2205 B: 101g W: 261g Wp: 221g T: 90g SFA: 47g bł: 27g sól: 7g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g ser żółty 50g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6	Kasza manna z cynamonem 200ml A: 1,6	Krupnik 300ml kotlet mięsno-jajeczny 80g ziemniaki 200g marchew z groszkiem 120g A: 1,2,6,7,10	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Chleb razowy 125g masło 20g szynka wp 50g ogórek kiszony 50g herbata A: 1,6,8	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g ser żółty 50g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6	Jabłko 1 szt	Krupnik 300ml suflet 70g ziemniaki 200g marchew z groszkiem 120g A: 1,2,6,7,10	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Chleb razowy 125g masło 10g szynka wp 50g ogórek kiszony 50g herbata A: 1,6,8	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g k. drobiowa 50g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6	Kasza manna z cynamonem 200ml A: 1,6	Krupnik 300ml suflet 70g ziemniaki 200g sos pietruszkowy 80ml warzywa gotowane 120g A: 1,2,6,7,10	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka wp 50g herbata A: 1,6	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt
<b>23.02.2024</b>  kcal: 2484 B: 73g W: 294g Wp: 250g T: 118g SFA: 51g bł: 19g sól: 4,7g	P	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g twarożek z koperkiem 60g papryka konserwowa 30g herbata A: 1,6	Kasza jęczmienna na mleku 200ml A: 1,6	Zupa szpinakowa 300ml jajko 2 szt sos chrzanowy z pietruszką zieloną 80ml ziemniaki 200g sałatka z marchewki, selera i jabłek 120g A: 1,2,6,7,10	Banan 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g ser topiony 50g ogórek zielony 50g herbata A: 1,6	Bułeczka buraczana A: 1,6
	C	Chleb razowy 125g masło 10g twarożek z koperkiem 60g papryka konserwowa 30g herbata A: 1,6	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 300ml jajko 2 szt sos chrzanowy z pietruszką zieloną 80ml ziemniaki 200g sałatka z marchewki, selera i jabłek 120g A: 1,2,6,10	Banan 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g ser topiony 50g ogórek zielony 50g herbata A: 1,6	Bułeczka buraczana A: 1,6
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g twaróg 40g herbata A: 1,6	Kasza jęczmienna na mleku 200ml A: 1,6	Zupa szpinakowa 300ml jajko 2 szt sos koperkowy 80ml ziemniaki 200g sałatka z marchewki, selera i jabłek 120g A: 1,2,6,10	Banan 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasta z kurczaka i warzyw 60g herbata A: 1,6	Bułeczka buraczana A: 1,6
<b>24.02.2024</b>  kcal: 2302 B: 91g W: 330g Wp: 298g T: 76g SFA: 30g bł: 33g sól: 5,6g	P	Chleb razowy 125g masło 20g szynka z indyka 50g papryka czerwona 50g herbata A: 1,6	Mandarynka 1 szt	Zupa ziemniaczana 300ml gulasz wp z fasolą 200ml kasza jęczmienna 150g sałatka z buraczków 120g A: 1,2,6,10	Jogurt owocowy 1 szt A: 6	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g paprykarz rybny 80g sałata zielona 10g herbata A: 1,6,8	Sok marchwiowo-owocowy 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g szynka z indyka 50g papryka czerwona 50g herbata A: 1,6	Mandarynka 1 szt	Zupa ziemniaczana 300ml gulasz z jarzynami 150ml kasza jęczmienna 150g sałatka z buraczków 120g A: 1,2,6,10	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Chleb razowy 125g masło 10g paprykarz rybny 880g sałata zielona 10g herbata A: 1,6,8	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt

	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka z indyka 50g herbata A: 1,6	Mandarynka 1 szt	Zupa ziemniaczana 300ml gulasz z jarzynami 150ml kasza jęczmienna 150g sałatka z buraczków 120g A: 1,2,6,10	Jogurt owocowy 1 szt A: 6	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasta z kurczaka i warzyw 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6	Sok marchwiowo-owocowy 1 szt
<b>25.02.2024</b>  kcal: 2288 B: 98g W: 289g Wp: 280g T: 87g SFA: 40g biał: 23g sól: 5,8g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g ser żółty 50g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6	Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem 300ml udko pieczone 120g ziemniaki 200g brokuł gotowany 120g A: 1,2,6,10	Sok owocowy 100%	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g k. drobiowa 50g ogórek konserwowy 30g herbata A:1,6	Kanapka z pastą z groszku A: 1,6
	C	Chleb razowy 125g masło 10g ser żółty 50g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6	Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem 300ml udko gotowane 120g ziemniaki 200g brokuł gotowany 120g A: 1,2,6,10	Sok owocowy 100%	Chleb razowy 125g masło 10g k. drobiowa 50g ogórek konserwowy 30g herbata A:1,6	Kanapka z pastą z groszku A: 1,6
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka wp 50g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6	Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem 300ml udko gotowane 120g sos pietruszkowy 80ml ziemniaki 200g brokuł gotowany 120g A: 1,2,6,10	Sok owocowy 100%	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g k. drobiowa 50g herbata A:1,6	Kanapka z pastą z groszku A: 1,6

\* P\_ podstawowa  
C\_ z ogr. cukrów prostych  
L\_ lekkostrawa

Alergeny: 1\_ gluten, 2\_ soja, 6\_ mleko, 7\_ jaja, 8\_ ryby, 10\_ seler, 12\_ gorczyca.

Opracowała: M. Małaszczuk