

	Diety	Śniadanie I 8.00	Śniadanie II 11.00	Obiad 13.00	Podwieczorek 15.00	Kolacja 17.00	Kolacja II 20.00
<b>26.02.2024</b>  kcal: 2339 B: 94g W: 336g Wp: 305g T: 74g SFA: 35g bt: 28g sól: 6g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g jajko gotowane 2 szt rzodkiewka 30g kakako A: 1,6,7	Jogurt owocowy 1 szt A: 6	Zupa kalafiorowa 300ml gulasz wp z pieczarkami 150ml makaron 150g ogórek kiszony 100g A: 1,2,6,10	Banan 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g szynkowa wp 50g ogórek zielony 50g sałata zielona 10g herbata A:1,6	Sok owocowy 100% 200ml
	C	Chleb razowy 125g masło 10g jajko gotowane 2 szt rzodkiewka 30g kakako A: 1,6,7	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Zupa kalafiorowa 300ml wołowina duszona w sosie pomidorowym 150ml makaron 150g ogórek kiszony 100g A: 1,2,6,10	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g szynkowa wp 50g ogórek zielony 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6	Sok owocowy 100% 200ml
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g jajko gotowane 2 szt rzodkiewka 30g kakako A: 1,6,7	Jogurt owocowy 1 szt A: 6	Zupa kalafiorowa 300ml wołowina duszona w sosie pomidorowym 150ml makaron 150g A: 1,2,6,10	Banan 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynkowa wp 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6	Sok owocowy 100% 200ml
<b>27.02.2024</b>  kcal: 2193 B: 75g W: 314g Wp: 280g T: 75g SFA: 40g bt: 25g sól: 5g	P	Chleb razowy 125g masło 20g twarożek naturalny 50g dżem owocowy 50g herbata A:1,6	Owsianka na mleku 200ml A: 1,6	Zupa grysikowa z groszkiem 300ml pieczeń wieprzowa 100g ziemniaki 200g sałatka z buraczków 120g A: 1,2,6,10	Sok marchwiowo-owocowy 165ml 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g k. drobiowa 50g pomidor 50g herbata A: 1,6	Kanapka z pastą z soczewicy A: 1,6
	C	Chleb razowy 125g masło 10g twaróg 50g papryka czerwona 50g herbata A:1,6	Jabłko 1 szt	Zupa grysikowa z groszkiem 300ml pulpet 70g ziemniaki 200g sałatka z buraczków 120g A: 1,2,6,7,10	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt	Chleb razowy 125 g masło 10g k. drobiowa 50g pomidor 50g herbata A: 1,6	Kanapka z pastą z soczewicy A: 1,6
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g twarożek naturalny 50g dżem owocowy 50g herbata A: 1,6	Owsianka na mleku 200ml A: 1,6	Zupa grysikowa z groszkiem 300ml pulpet 70g sos pomidorowy 80ml ziemniaki 200g sałatka z buraczków 120g A: 1,2,6,7,10	Sok marchwiowo-owocowy 165ml 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g k. drobiowa 50g pomidor 50g herbata A: 1,6	Kanapka z pastą z soczewicy A: 1,6
<b>28.02.2024</b>  kcal: 2243 B: 93g W: 257g Wp: 228g T: 97g SFA: 43g bt: 24g sól: 7g	P	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g winerka wp 2 szt ogórek zielony 50g sałata zielona 10g kawa zbożowa z mlekiem A: 1,6	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Zupa brokułowa 300ml fasolka z warzywami po meksykańsku 200ml ryż biały 150g A: 1,2,6,10	Mandarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g śledź w pomidorach 85g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6,8	Sok owocowy 100% 200ml
	C	Chleb razowy 125g masło 10g winerka wp 2 szt ogórek zielony 50g sałata zielona 10g kawa zbożowa z mlekiem	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Zupa brokułowa 300ml potrawka z kurczaka z warzywami 150ml ryż biały 150g A: 1,2,6,10	Mandarynka 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g śledź w pomidorach 85g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6,8	Sok owocowy 100% 200ml

		A: 1,6					
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g winerka wp 2 szt sałata zielona 10g kawa zbożowa z mlekiem A: 1,6	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Zupa brokułowa 300ml potrawka z kurczaka z warzywami 150ml ryż biały 150g A: 1,2,6,10	Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynkowa wp 50g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6	Sok owocowy 100% 200ml
<b>29.02.2024</b>  kcal: 2207 B: 99g W: 274g Wp: 249g T: 85g SFA: 45g bf: 25g sól: 7g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g ser żółty 50g ogórek konserwowy 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6	Kasza manna z musem truskawkowym 200ml A: 1,6	Zupa pomidorowa 300ml klops wp 120g ziemniaki 200g surówka z marchewki, selera i jabłka 120g A: 1,2,6,7,10	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Chleb razowy 125g masło 20g szynka z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata A: 1,6	Kanapka z pastą z białej fasoli A: 1,6
	C	Chleb razowy 125g masło 10g ser żółty 50g ogórek konserwowy 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6	Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa 300ml suflet 70g ziemniaki 200g surówka z marchewki, selera i jabłka 120g A: 1,2,6,7,10	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Chleb razowy 125g masło 10g szynka z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata A: 1,6	Kanapka z pastą z białej fasoli A: 1,6
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka konserwowa 50g sałata zielona 10g herbata A: 1,6	Kasza manna z musem truskawkowym 200ml A: 1,6	Zupa pomidorowa 300ml suflet 70g sos koperkowy 80ml ziemniaki 200g surówka z marchewki, selera i jabłka 120g A: 1,2,6,7,10	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka z indyka 50g herbata A: 1,6	Kanapka z pastą z białej fasoli A: 1,6
<b>01.03.2024</b>  kcal: 2110 B: 66g W: 293g Wp: 245g T: 82g SFA: 32g bf: 32g sól: 5g	P	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g twarożek z rzodkiewką 60g papryka konserwowa 50g kawa zbożowa z mlekiem A: 1,6	Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony 300ml ryba smażona 120g ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty 120g A: 1,2,6,7,8,10	Kiwi 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g pasta z jaj 50g pomidor 50g herbata A: 1,6,7	Sok marchwiowo-owocowy 165ml 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g twarożek z rzodkiewką 60g papryka konserwowa 50g kawa zbożowa z mlekiem A: 1,6	Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony 300ml pulpet z ryby w jarzynach 120ml ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty 120g A: 1,2,6,7,8,10	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g pasta z jaj 50g pomidor 50g herbata A: 1,6,7	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g twaróg 40g kawa zbożowa z mlekiem A: 1,6	Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony 300ml pulpet z ryby w jarzynach 120ml ziemniaki 200g A: 1,2,6,7,8,10	Kiwi 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasta z jaj 50g pomidor 50g herbata A: 1,6,7	Sok marchwiowo-owocowy 165ml 1 szt
<b>02.03.2024</b>  kcal: 2105 B: 97g W: 288g Wp: 252g T: 68g SFA: 33g bf: 26g sól: 5g	P	Chleb razowy 125g masło 20g szynka wp 50g papryka czerwona 50g herbata A: 1,6	Jogurt owocowy 1 szt A: 6	Zupa ryżowa 300ml filet drobiowy duszony 90g sos własny 80ml ziemniaki 200g sałata zielona z jogurtem naturalnym 120g A: 1,2,6,10	Mandarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g pasztet drobiowy 80g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6	Kanapka z pastą z zielonego groszku A: 1,6
	C	Chleb razowy 125g masło 10g szynka wp 50g papryka czerwona 50g herbata A: 1,6	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Zupa ryżowa 300ml filet drobiowy duszony 90g ziemniaki 200g sałata zielona z jogurtem naturalnym 120g A: 1,2,6,10	Mandarynka 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g pasztet drobiowy 80g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6	Kanapka z pastą z zielonego groszku A: 1,6
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g	Jogurt owocowy 1 szt A: 6	Zupa ryżowa 300ml filet drobiowy duszony 90g	Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g	Kanapka z pastą z zielonego groszku

		szynka wp 50g herbata A: 1,6		sos własny 80ml ziemniaki 200g sałata zielona z jogurtem naturalnym 120g A: 1,2,6,10		pasztet drobiowy 80g rzodkiewka 30g herbata A: 1,6	A: 1,6
<b>03.03.2024</b>  kcal: 2237 B: 93g W: 273g Wp: 235g T: 93g SFA: 41g bf: 25g sól: 6g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g ser żółty 50g ogórek kiszony 50g herbata A: 1,6	Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa 300ml kotlet schabowy 120g ziemniaki 200g sałatka z czerwonej kapusty 120g A: 1,2,6,7,10	Ciasto marchewkowe 100g A: 1,6,7	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g połędwica sopocka 50g rzodkiewka 30g herbata A:1,6	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g ser żółty 50g ogórek kiszony 50g herbata A: 1,6	Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa 300ml bitka ze schabu 90g ziemniaki 200g sałatka z czerwonej kapusty 120g A: 1,2,6,10	Ciasto marchewkowe 100g A: 1,6,7	Chleb razowy 125g masło 10g połędwica sopocka 50g rzodkiewka 30g herbata A:1,6	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasta z kurczaka i warzyw 50g herbata A: 1,6	Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa 300ml bitka ze schabu 90g sos pietruszkowy 80ml ziemniaki 200g warzywa gotowane 120g A: 1,2,6,10	Ciasto marchewkowe 100g A: 1,6,7	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g połędwica sopocka 50g rzodkiewka 30g herbata A:1,6	Sok owocowy 100% 200ml 1 szt

\* 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