

	Diety	Śniadanie I 8.00	Śniadanie II 11.00	Obiad 13.00	Podwieczorek 15.00	Kolacja 17.00	Kolacja II 20.00
<b>17.06.2024</b>  kcal: 2386 B: 95g W: 314g Wp: 288g T: 89g SFA: 42g bf: 26g sól: 8g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g ser żółty 50g ogórek konserwowy 50g kakao 250ml A: 1,6	Jogurt owocowy 1 szt A: 6	Kartoflanka 300ml risotto z indykiem, kukurydzą i papryką czerwoną 250g sos pomidorowy 80ml ogórek kiszony 100g A: 1,2,6,10	Sok pomarańczowy 100% 200ml 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g k. krakowska 50g rzodkiewka 30g sałata zielona 10g herbata 250ml A:1,6	Arbuz 200g
	C	Chleb razowy 125g masło 10g ser żółty 50g ogórek konserwowy 50g kakao 250ml A: 1,6	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Kartoflanka 300ml risotto z indykiem, kukurydzą i papryką czerwoną 250g sos pomidorowy 80ml ogórek kiszony 100g A: 1,2,6,10	Sok pomarańczowy 100% 200ml 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g k. krakowska 50g rzodkiewka 30g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Arbuz 200g
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g k. drobiowa 50g sałata zielona 10g kakao 250ml A: 1,6	Jogurt owocowy 1 szt A: 6	Kartoflanka 300ml risotto z indykiem i warzywami 250g sos pomidorowy 80ml A: 1,2,6,10	Sok pomarańczowy 100% 200ml 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g k. krakowska 50g rzodkiewka 30g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Arbuz 200g
<b>18.06.2024</b>  kcal: 2393 B: 96g W: 335g Wp: 297g T: 79g SFA: 36g bf: 25g sól: 5g	P	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasta z jaj z koperkiem 50g papryka czerwona 50g kawa zbożowa 250ml A:1,6,7	Deser mleczny ryżowy pistacjowy 1 szt A: 6	Krupnik 300ml zraz wp 120g sos własny 80ml ziemniaki 200g sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym 120g A: 1,2,6,7,10	Banan 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g połudwica sopocka 50g pomidor 50g herbata 250ml A: 1,6	Placek z grochem i majerankiem 100g A: 1,6,7
	C	Chleb razowy 125g masło 10g pasta z jaj z koperkiem 50g papryka czerwona 50g kawa zbożowa 250ml A:1,6,7	Sererk homogenizowany naturalny 1 szt A: 6	Krupnik 300ml suflet drob. 70g ziemniaki 200g sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym 120g A: 1,2,6,7,10	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 125 g masło 10g połudwica sopocka 50g pomidor 50g herbata 250ml A: 1,6	Placek z grochem i majerankiem 100g A: 1,6,7
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasta z jaj z koperkiem 50g kawa zbożowa 250ml A: 1,6,7	Deser mleczny ryżowy pistacjowy 1 szt A: 6	Krupnik 300ml suflet drob. 70g sos własny 80ml ziemniaki 200g sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym 120g A: 1,2,6,7,10	Banan 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g połudwica sopocka 50g pomidor 50g herbata 250ml A: 1,6	Placek z tymiankiem 100g A: 1,6,7
<b>19.06.2024</b>  kcal: 2384 B: 95g W: 348g Wp: 284g T: 79g SFA: 35g bf: 51g sól: 9g	P	Grahamka 1 szt masło 20g szynka konserwowa 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Jaglanka na mleku 200ml A: 1,6	Barszcz czerwony 300ml wątróbka drobiowa duszona w sosie 200ml kasza jęczmienna 150g surówka z kapusty kiszonej 120g A: 1,2,6,10	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g sałatka z tuńczyka i fasoli czerwonej 100g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6,8	Mus owocowo-warzywny (banan, brzoskwinia, burak) 100g 1 szt
	C	Grahamka 1 szt masło 10g szynka konserwowa 50g rzodkiewka 30g	Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony 300ml pulpet z mięsa z indyka 90g ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszonej 120g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g sałatka z tuńczyka i fasoli czerwonej 100g sałata zielona 10g	Mus owocowo-warzywny (banan, brzoskwinia, burak) 100g 1 szt

		herbata 250ml A: 1,6		A: 1,2,6,7,10		herbata 250ml A: 1,6,8	
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka konserwowa 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Jaglanka na mleku 200ml A: 1,6	Barszcz czerwony 300ml pulpet z mięsa z indyka 90g sos jarzynowy 80ml ziemniaki 200g warzywa gotowane 120g A: 1,2,6,7,10	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka wp 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Mus owocowo-warzywny (banan, brzoskwinia, burak) 100g 1 szt
<b>20.06.2024</b>  kcal: 2376 B: 75g W: 370g Wp: 338g T: 73g SFA: 36g bł: 30g sól: 4g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g twarożek naturalny 50g dżem brzoskwinowy 50g herbata 250ml A: 1,6	Koktajl truskawkowy 200ml A: 6	Zupa kukurydziana 300ml indyk duszony w sosie brokułowo- śmietanowym 200ml makaron 150g surówka z pora, marchewki i papryki czerwonej 120g A: 1,2,6,10	Chałka szpinakowa A: 1,6,7	Chleb razowy 125g masło 20g szynkowa wp 50g pomidor 50g herbata 250ml A: 1,6	Sok marchwiowo-owocowy 330ml 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g twarożek naturalny 50g ogórek zielony 50g herbata 250ml A: 1,6	Koktajl truskawkowy 200ml A: 6	Zupa kukurydziana 300ml indyk duszony w sosie brokułowo- śmietanowym 200ml makaron 150g surówka z pora, marchewki i papryki czerwonej 120g A: 1,2,6,10	Chałka szpinakowa A: 1,6,7	Chleb razowy 125g masło 10g szynkowa wp 50g pomidor 50g herbata 250ml A: 1,6	Sok pomarańczowy 100% 200ml 1 szt
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g twarożek naturalny 50g dżem brzoskwinowy 50g herbata 250ml A: 1,6	Koktajl truskawkowy 200ml A: 6	Zupa kukurydziana 300ml indyk duszony w sosie brokułowo- śmietanowym 200ml makaron 150g A: 1,2,6,10	Chałka szpinakowa A: 1,6,7	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynkowa wp 50g pomidor 50g herbata 250ml A: 1,6	Sok marchwiowo-owocowy 330ml 1 szt
<b>21.06.2024</b>  kcal: 2120 B: 87g W: 272g Wp: 237g T: 81g SFA: 42g bł: 22g sól: 7g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g ser żółty 50g ogórek konserwowy 50g herbata 250ml A: 1,6	Owsianka na mleku 200ml A: 1,6	Zupa pieczarkowa 300ml jajko gotowane 2 szt sos koperkowy 80ml ziemniaki 200g surówka z marchewki, selera i jabłka 120g A: 1,2,6,7,10	Kefir 200 ml 1 szt A: 6	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g sałatka ziemniaczana ze śledziem w oleju, kukurydzą i ogórkiem kiszonym 200g salata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6,8	Pomarańcza 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g ser żółty 50g ogórek konserwowy 50g herbata 250ml A: 1,6	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Zupa selerowa 300ml jajko gotowane 2 szt sos koperkowy 80ml ziemniaki 200g surówka z marchewki, selera i jabłka 120g A: 1,2,6,7,10	Kefir 200 ml 1 szt A: 6	Chleb razowy 125g masło 10g sałatka ziemniaczana ze śledziem w oleju, kukurydzą i ogórkiem kiszonym 200g salata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6,8	Pomarańcza 1 szt
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g twarożek naturalny 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Owsianka na mleku 200ml A: 1,6	Zupa selerowa 300ml jajko gotowane 2 szt sos koperkowy 80ml ziemniaki 200g surówka z marchewki, selera i jabłka 120g A: 1,2,6,7,10	Kefir 200 ml 1 szt A: 6	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasta z kurczaka i warzyw 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Pomarańcza 1 sz
<b>22.06.2024</b>  kcal: 2328 B: 102g W: 271g Wp: 234g T: 99g SFA: 44g bł: 29g sól: 7g	P	Chleb razowy 125g masło 20g k. kminkowa 50g ogórek zielony 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt A: 6	Zupa szpinakowa 300ml bitka ze schabu 120g sos własny 80ml ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 120g A: 1,2,6,10	Banan 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g paszтет drobiowy 50g pomidor 50g herbata 250ml A: 1,6	Sok warzywny 330ml 1 szt
		Chleb razowy 125g masło 10g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt	Zupa szpinakowa 300ml bitka ze schabu 120g	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g	Sok warzywny 330ml 1 szt

	C	k. kminkowa 50g ogórek zielony 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	A: 6	sos własny 80ml ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 120g A: 1,2,6,10		pasztet drobiowy 50g pomidor 50g herbata 250ml A: 1,6	
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka konserwowa 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt A: 6	Zupa szpinakowa 300ml bitka ze schabu 120g sos własny 80ml ziemniaki 200g kalafior gotowany 120g A: 1,2,6,10	Banan 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasztet drobiowy 50g pomidor 50g herbata 250ml A: 1,6	Sok warzywny 330ml 1 s
<b>23.06.2024</b>  kcal: 2296 B: 110g W: 314g Wp: 290g T: 73g SFA: 34g bt: 24g sól: 7g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g szynka z indyka 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Sok pomarańczowy 100% 200ml 1 szt	Zupa ryżowa 300ml pieczeń rzymska drobiowa z indykiem 120g ziemniaki 200g sałatka z buraczków 120g A: 1,2,6,7,10	Mus owocowo-warzywny (banan, brzoskwinia, burak) 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g ser żółty 50g papryka konserwowa 50g herbata 250ml A:1,6	Jabłko 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g szynka z indyka 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Sok pomarańczowy 100% 200ml 1 szt	Zupa ryżowa 300ml udko gotowane 1 szt ziemniaki 200g sałatka z buraczków 120g A: 1,2,6,10	Mus owocowo-warzywny (banan, brzoskwinia, burak) 100g 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g ser żółty 50g papryka konserwowa 50g herbata 250ml A:1,6	Jabłko 1 szt
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka z indyka 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Sok pomarańczowy 100% 200ml 1 szt	Zupa ryżowa 300ml udko gotowane 1 szt sos pietruszkowy 80ml ziemniaki 200g sałatka z buraczków 120g A: 1,2,6,10	Mus owocowo-warzywny (banan, brzoskwinia, burak) 100g 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka wp 50g sałata zielona 30g herbata 250ml A:1,6	Jabłko 1 szt

\* P\_ podstawowa

C\_ z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

L\_ lekkostrawna

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

Opracowała: M. Małaszczuk