

	Diety	Śniadanie I 8.00	Śniadanie II 11.00	Obiad 13.00	Podwieczorek 15.00	Kolacja 17.00	Kolacja II 20.00
<b>24.06.2024</b>  kcal: 2404 B: 113g W: 321g Wp: 262g T: 80g SFA: 39g bł: 28g sól: 19g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g twarożek naturalny 50g dżem truskawkowy 50g kawa zbożowa 250ml A: 1,6	Sererk homogenizowany naturalny 1 szt A: 6	Zupa brokułowa 300ml potrawka chińska z indykiem i warzywami 200ml ryż biały 150g ogórek kiszony 100g A: 1,2,6,10	Sok warzywny 330ml 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g śledź w oleju 85g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A:1,6,8	Banan 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g twarożek naturalny 50g papryka konserwowa 50g kawa zbożowa 250ml A: 1,6	Sererk homogenizowany naturalny 1 szt A: 6	Zupa brokułowa 300ml potrawka chińska z indykiem i warzywami 200ml ryż biały 150g ogórek kiszony 100g A: 1,2,6,10	Sok warzywny 330ml 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g śledź w oleju 85g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6,8	Jabłko 1 szt
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g twarożek naturalny 50g dżem truskawkowy 50g kawa zbożowa 250ml A: 1,6	Sererk homogenizowany naturalny 1 szt A: 6	Zupa brokułowa 300ml indyk z warzywami 150ml ryż biały 150g A: 1,2,6,10	Sok warzywny 330ml 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g połudwica sopocka 50g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Banan 1 szt
<b>25.06.2024</b>  kcal: 2319 B: 98g W: 275g Wp: 254g T: 96g SFA: 45g bł: 19g sól: 6g	P	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g ser żółty 50g ogórek zielony 50g herbata 250ml A:1,6	Kasza manna na mleku z cynamonem 200ml A: 1,6	Zupa koperkowa 300ml pieczeń z łopatki wp 150g sos własny 80ml ziemniaki 200g sałata zielona z pomidorem i rzodkiewką w sosie Vinegret 120g A: 1,2,6,7,10	Arbuz 200g	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g szynkowa wp 50g papryka czerwona 50g herbata 250ml A: 1,6	Precel buraczany 1 szt A: 1,6,7
	C	Chleb razowy 125g masło 10g ser żółty 50g ogórek zielony 50g herbata 250ml A:1,6	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Zupa koperkowa 300ml suflet drob. 70g ziemniaki 200g sałata zielona z pomidorem i rzodkiewką w sosie Vinegret 120g A: 1,2,6,7,10	Arbuz 200g	Chleb razowy 125 g masło 10g szynkowa wp 50g papryka czerwona 50g herbata 250ml A: 1,6	Precel buraczany 1 szt A: 1,6,7
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka konserwowa 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Kasza manna na mleku z cynamonem 200ml A: 1,6	Zupa koperkowa 300ml suflet drob. 70g sos jarzynowy 80ml ziemniaki 200g sałata zielona z pomidorem i rzodkiewką w sosie Vinegret 120g A: 1,2,6,7,10	Arbuz 200g	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynkowa wp 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Precel buraczany 1 szt A: 1,6,7
<b>26.06.2024</b>  kcal: 2384 B: 100g W: 295g Wp: 240g T: 96g SFA: 39g bł: 34g sól: 6g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g jajko gotowane 2 szt ogórek konserwowy 50g kakao 250ml A: 1,6,7	Mus owocowo-warzywny (banan, brzoskwinia, burak) 100g 1 szt	Rosół z lanym ciastem 300ml udko pieczone 1 szt ziemniaki 200g surówka z selera i jabłka 120g A: 1,2,6,10	Kefir 200 ml 1 szt A: 6	Chleb razowy 125g masło 20g k. drobiowa 50g papryka czerwona 50g herbata 250ml A: 1,6	Sok marchwiowo-owocowy 330ml 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g jajko gotowane 2 szt ogórek konserwowy 50g	Mus owocowo-warzywny (banan, brzoskwinia, burak) 100g 1 szt	Rosół z lanym ciastem 300ml udko gotowane 1 szt ziemniaki 200g surówka z selera i jabłka 120g	Kefir 200 ml 1 szt A: 6	Chleb razowy 125g masło 10g k. drobiowa 50g papryka czerwona 50g	Sok pomarańczowy 100% 200ml 1 szt

		kakao 250ml A: 1,6,7		A: 1,2,6,10		herbata 250ml A: 1,6	
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g jajko gotowane 2 szt rzodkiewka 30g kakao 250ml A: 1,6,7	Mus owocowo-warzywny (banan, brzoskwinia, burak) 100g 1 szt	Rosół z lanym ciastem 300ml udko gotowane 1 szt sos pietruszkowy 80ml ziemniaki 200g surówka z selera i jabłka 120g A: 1,2,6,10	Kefir 200 ml 1 szt A: 6	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g k. drobiowa 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Sok marchwiowo-owocowy 330ml 1 szt
<b>27.06.2024</b>  kcal: 2366 B: 100g W: 266g Wp: 227g T: 108g SFA: 44g bł: 34g sól: 8g	P	Bułka z ziarnami 1 szt masło 20g szynka z indyka 50g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Owsianka na mleku A: 6	Zupa kalafiorowa 300ml kotlecik z fileta drob. i sera żółtego 120g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 120g A: 1,2,6,7,10	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g twarożek naturalny 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Pasztecik z kapustą i pieczarkami A: 1,6,7
	C	Bułka z ziarnami 1 szt masło 10g szynka z indyka 50g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa 300ml bitka z fileta z drobiu 90g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 120g A: 1,2,6,10	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Chleb razowy 125g masło 10g twarożek naturalny 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Pasztecik z kapustą i pieczarkami A: 1,6,7
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka z indyka 50g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Owsianka na mleku A: 6	Zupa kalafiorowa 300ml bitka z fileta z drobiu 90g sos pomidorowy 80ml ziemniaki 200g warzywa gotowane 120g A: 1,2,6,10	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g twarożek naturalny 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Sok marchwiowo-owocowy 330 ml 1 szt
<b>28.06.2024</b>  kcal: 2370 B: 95g W: 298g Wp: 261g T: 91g SFA: 40g bł: 33g sól: 8g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g pasta z jaj i koperku 50g ogórek konserwowy 50g kawa zbożowa 250ml A: 1,6,7	Deser mleczny ryżowy czekoladowo-wiśniowy 1 szt A: 6	Zupa ogórkowa 300ml zapiekanka rybna z warzywami 120g ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszzonej 120g A: 1,2,6,7,8,10	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g ser żółty 50g papryka czerwona 50g herbata 250ml A: 1,6	Pomarańcza 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g pasta z jaj i koperku 50g ogórek konserwowy 50g kawa zbożowa 250ml A: 1,6,7	Deser mleczny ryżowy naturalny 1 szt A: 6	Zupa ogórkowa 300ml zapiekanka rybna z warzywami 120g ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszzonej 120g A: 1,2,6,7,8,10	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g ser żółty 50g papryka czerwona 50g herbata 250ml A: 1,6	Pomarańcza 1 szt
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasta z jaj i koperku 50g kawa zbożowa 250ml A: 1,6,7	Deser mleczny ryżowy czekoladowo-wiśniowy 1 szt A: 6	Zupa selerowa 300ml zapiekanka rybna z warzywami 120g ziemniaki 200g A: 1,2,6,7,8,10	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasta z kurczaka i warzyw 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Pomarańcza 1 szt
<b>29.06.2024</b>  kcal: 2260 B: 96g W: 271g Wp: 259g T: 94g SFA: 45g bł: 26g sól: 5g	P	Chleb razowy 125g masło 20g szynka konserwowa 50g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Jogurt brzoskwiniowy 1 szt A: 6	Zupa solferino 300ml gulasz wp z fasolą 200ml kasza jęczmienna 150g szpinak duszony 120g A: 1,2,6,10	Banan 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g ser topiony 50g ogórek zielony 50g herbata 250ml A: 1,6	Sok jabłkowy 100% 1 szt 200ml
	C	Chleb razowy 125g masło 10g szynka konserwowa 50g pomidor 50g sałata zielona 10g	Jogurt naturalny 1 szt A: 6	Zupa solferino 300ml gulasz z jarzynami 120ml kasza jęczmienna 150g szpinak duszony 120g A: 1,2,6,10	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 125g masło 10g ser topiony 50g ogórek zielony 50g herbata 250ml	Sok jabłkowy 100% 1 szt 200ml

		herbata 250ml A: 1,6				A: 1,6	
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g szynka konserwowa 50g pomidor 50g sałata zielona 10g herbata 250ml A: 1,6	Jogurt brzoskwinowy 1 szt A: 6	Zupa solferino 300ml gulasz z jarzynami 120ml kasza jęczmienna 150g szpinak duszony 120g A: 1,2,6,10	Banan 1 szt	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g pasztet drobiowy 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Sok jabłkowy 100% 1 szt 200ml
<b>30.06.2024</b>  kcal: 2337 B: 115g W: 295g Wp: 265g T: 83g SFA: 40g bł: 115g sól: 7g	P	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g k. krakowska 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Jabłko 1 szt	Zupa marchewkowa 300ml wieprzowina duszona 120g ziemniaki 200g brokuł gotowany 120g A: 1,2,6,7,10	Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką A: 1,6,7	Chleb pszenno-żytni 120g masło 20g tuńczyk 85g papryka konserwowa 50g herbata 250ml A:1,6,8	Mus owocowy (banan, jabłko, mango) 100g 1 szt
	C	Chleb razowy 125g masło 10g k. krakowska 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Jabłko 1 szt	Zupa marchewkowa 300ml bitka ze schabu 90g ziemniaki 200g brokuł gotowany 120g A: 1,2,6,10	Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką A: 1,6,7	Chleb razowy 125g masło 10g tuńczyk 85g papryka konserwowa 50g herbata 250ml A:1,6,8	Mus owocowo-warzywny (banan, brzoskwinia, burak) 100g 1 szt
	L	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g k. krakowska 50g rzodkiewka 30g herbata 250ml A: 1,6	Jabłko 1 szt	Zupa marchewkowa 300ml bitka ze schabu 90g sos pietruszkowy 80ml ziemniaki 200g brokuł gotowany 120g A: 1,2,6,10	Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką A: 1,6,7	Bułka pszenna kanapkowa 100g masło 20g k. drobiowa 50g sałata zielona 30g herbata 250ml A:1,6,8	Mus owocowy (banan, jabłko, mango) 100g 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