

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-01 środa	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g ser żółty 40 g (MLE) kakao 200 ml papryka konserwowa 50 g jabłko 1 szt	rosół z makaronem 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) udko gotowane 120 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot wieloowocowy 200 ml	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml połędwica drobiowa 40 g ogórek kwaszony 100 g	
	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g kakao 200 ml	koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 200 ml udko gotowane 120 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g	angielka 100 g (GLU) masło 15 g połędwica drobiowa 40 g herbata 200 ml jabłko gotowane 1 szt	
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g kakao b/cukru 200 ml	koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy b/cukru 200 ml udko gotowane 120 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchewki b/cukru 150 g (MLE)	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g połędwica drobiowa 40 g herbata bez cukru 200 ml jabłko gotowane 1 szt	graham 80 30 g (GLU) masło 10 g wędlina 20 g
2023-11-02 czwartek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g połędwica drobiowa 40 g Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) herbata 200 ml ogórek kiszony 50 g	krupnik z kaszy jęczmiennej z pieczarkami (mroz) 400 ml (GLU, SEL, GOR) filet drobiowy gotowany 90 g (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (MLE) brokuły gotowane 100 g (MLE) kompot wieloowocowy 200 ml sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR)	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g jabłko 1 szt herbata 200 ml	

		SUMA
2023-11-01 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 251,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Sód [mg] 6 106,6 Energia [kJ] 8 502,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Sód [mg] 4 397,6 Energia [kJ] 9 109,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 324,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Sód [mg] 4 113,1 Energia [kJ] 8 529,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2023-11-02 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 2 007,3 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Sód [mg] 5 287,9 Energia [kJ] 7 567,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-02 czwartek	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) polędwica drobiowa 40 g ogórek kiszony 50 g	krupnik z kaszy jęczmiennej z pieczarkami (mroż) 400 ml (GLU, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE) filet drobiowy gotowany 90 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy 200 ml ryż na sypko 200 g (MLE) sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g	
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g kasza manna b/cukru 300 ml (GLU) polędwica drobiowa 40 g ogórek kiszony 50 g	krupnik z kaszy jęczmiennej (mroż) 400 ml (GLU, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE) filet drobiowy gotowany 90 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy b/cukru 200 ml ryż na sypko 200 g (MLE) sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml szynka konserwowa 40 g	graham 80 30 g (GLU) masło 10 g wędlina 20 g
2023-11-03 piątek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml pasta z jaj z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) budy niowa 300 ml (MLE) jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)	zalew ajka 400 ml (GLU, SO2) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ryba panierowana (miruna) 90 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 200 g warzywa duszone w pomidorach do ryby 150 g (GLU)	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml ser żółty 40 g (MLE) sałata 40 g jabłko 1 szt	
	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml budy niowa 300 ml (MLE) pasta z jaj z koperkiem 80 g (JAJ, MLE)	zalew ajka 400 ml (GLU, SO2) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny (miruna) 80 g (GLU, JAJ, RYB) warzywa duszone w pomidorach do ryby 150 g (GLU)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE) jabłko 1 szt	

		SUMA
2023-11-02 czwartek	łatwostrawna	Energia [kcal] 1 805,6 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Sód [mg] 5 395,6 Energia [kJ] 7 623,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 1 968,3 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 230,8 Sód [mg] 5 294,3 Energia [kJ] 6 789,8 Błonnik pokarmowy [g] 27
2023-11-03 piątek	podstawowa	Energia [kcal] 2 367,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Sód [mg] 4 555,1 Energia [kJ] 9 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 070,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Sód [mg] 4 551,3 Energia [kJ] 8 962,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-03 piątek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml budyniowa b/cukru 300 ml (MLE) pasta z jaj z koperkiem 80 g (JAJ, MLE)	zalew ajka 400 ml (GLU, SO2) kompot b/cukru 200 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny (miruna) 80 g (GLU, JAJ, RYB) warzywa duszone w pomidorach do ryby 150 g (GLU)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE)	graham 80 30 g (GLU) masło 10 g wędlina 20 g
	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) pasta z wędliny z zieleniną 50 g jablko 1 szt sałata porcja 15 g	koperkowa z ziemniakami (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) makaron z kurczakiem, warzywami i szpinakiem 300 g (GLU, SEL, SO2)	szynka drobiowa 40 g graham 100 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml ogórek zielony 100 g sałata porcja 15 g	
	łatwostrawna	angielka 100 100 g (GLU) masło 15 g pasta z wędliny z zieleniną 50 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) sałata porcja 15 g	koperkowa z ziemniakami (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) makaron z kurczakiem, warzywami i szpinakiem 300 g (GLU, SEL, SO2)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml szynka drobiowa 40 g sałata porcja 15 g	
2023-11-04 sobota	łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g pasta z wędliny z zieleniną 50 g kawa zbożowa na mleku b/cukru 200 ml (GLU) sałata porcja 15 g	koperkowa z ziemniakami (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot b/cukru 200 ml makaron z kurczakiem, warzywami i szpinakiem 300 g (GLU, SEL, SO2)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml szynka drobiowa 40 g sałata porcja 15 g	graham 80 30 g (GLU) masło 10 g wędlina 20 g

		SUMA
2023-11-03 piątek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 202,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 273 Sód [mg] 4 526 Energia [kJ] 7 866,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	podstawowa	Energia [kcal] 2 010,3 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Sód [mg] 3 491,2 Energia [kJ] 7 025,1 Błonnik pokarmowy [g] 26
	łatwostrawna	Energia [kcal] 1 857,6 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Sód [mg] 3 503,7 Energia [kJ] 7 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,1
2023-11-04 sobota	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 057,6 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 214,6 Sód [mg] 3 488,7 Energia [kJ] 6 618,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-05 niedziela	podstawowa	angielka 100 100 g (GLU) masło 15 g pasta z sera i wędliny z zieleniną 100 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) udko opiekane 140 g sałatka z buraczków 100 g	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g krakowska 50 g herbata 200 ml ogórek kiszony 50 g sałata porcja 15 g	
	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g pasta z sera i wędliny z zieleniną 100 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) sałata porcja 15 g	manna na jarzynach (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) udko gotowane 120 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) sałatka z buraczków 100 g	angielka 100 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g	
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 20 g kawa zbożowa na mleku b/cukru 200 ml (GLU) sałata porcja 15 g	manna na jarzynach (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot b/cukru 200 ml udko gotowane 120 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) sałatka z buraczków 100 g	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata bez cukru 200 ml sałata porcja 15 g	graham 80 30 g (GLU) masło 10 g wędlina 20 g
2023-11-06 poniedziałek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g krakowska 40 g herbata 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) pomidor 50 g ogórek kiszony 100 g	fasolowa (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR, SO2) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) risotto mięsno-jarz lekkie 300 g (GLU, MLE, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml pasta z ciecioriki 80 g (MLE, SO2) papryka świeża 100 g jabłko 1 szt	
	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g poledwica sopocka 40 g herbata 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) ogórek kiszony 100 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) risotto mięsno-jarz lekkie 300 g (GLU, MLE, SEL, GOR)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml szynka konserwowa 40 g jabłko 1 szt	

		SUMA
2023-11-05 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 326,8 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Sód [mg] 5 695,1 Energia [kJ] 8 712,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 022,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Sód [mg] 4 769,9 Energia [kJ] 8 594,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,2
	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 207,3 Sód [mg] 4 057,7 Energia [kJ] 7 402 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2023-11-06 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 575,1 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Sód [mg] 3 367,9 Energia [kJ] 9 448,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 117,9 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Sód [mg] 3 690,4 Energia [kJ] 8 549,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-06 poniedziałek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g poledwica sopocka 40 g herbata bez cukru 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) ogórek kiszony 100 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot b/cukru 200 ml risotto mięsno-jarz lekkie 300 g (GLU, MLE, SEL, GOR)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml szynka konserwowa 40 g jabłko 1 szt	graham 80 30 g (GLU) masło 10 g wędlina 20 g
	podstawowa	bułka grahamka 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml budy niowa 300 ml (MLE) ser żółty 40 g (MLE) ogórek zielony 100 g jabłko 1 szt sałata porcja 15 g	pieczarkowa z kaszą 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g potrawka wieprzowa (mroż) 150 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) surówka z czerwonej kapusty z cebulą papryką pomidorem i kukurydzą 100 g (JAJ, GOR, SO2) jabłko 1 szt kompot wieloowocowy 200 ml	Salatka z kaszy gryczanej z brokułami i jajkiem 150 g (JAJ, GOR) pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
2023-11-07 wtorek	łatwostrawna	angielka 80 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml budy niowa 300 ml (MLE) poledwica sopocka 40 g sałata 20 g jabłko 1 szt sałata porcja 15 g	krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) potrawka wieprzowa 150 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g pólsurówka 100 g	angielka 100 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)

		SUMA
2023-11-06 poniedziałek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 268,8 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 241,3 Sód [mg] 3 589,9 Energia [kJ] 7 658,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	podstawowa	Energia [kcal] 2 350 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 348 Sód [mg] 3 926,4 Energia [kJ] 9 886,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 025 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 320 Sód [mg] 4 687,1 Energia [kJ] 8 864,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
2023-11-07 wtorek		

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-07 wtorek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml budyniowa b/cukru 300 ml (MLE) poledwica sopocka 40 g sałata 20 g	krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot b/cukru 200 ml potrawka wieprzowa 150 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) pólsurówka 100 g	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata bez cukru 200 ml	jogurt naturalny 150 g 150 g (MLE)
	podstawowa	masło 15 g kakao 200 ml dżem 50 g chalka 50 g (GLU, JAJ, MLE) angielka 100 50 g (GLU) ser biały 50 g (MLE) sałata porcja 15 g	jarzynowa z zacierką (mroż) delikatna 400 ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR) pulpet drobiowo-wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ryż na sypko 200 g (MLE) sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE)	masło 15 g herbata 200 ml graham 100 100 g (GLU) poledwica sopocka 40 g papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 (MLE)
2023-11-08 środa	łatwostrawna	chalka 50 g (GLU, JAJ, MLE) masło 15 g kakao 200 ml dżem 50 g angielka 100 50 g (GLU) ser biały 50 g (MLE) sałata porcja 15 g	jarzynowa z zacierką (mroż) delikatna 400 ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) pulpet drobiowo-wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR) ryż na sypko 200 g (MLE) sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g poledwica sopocka 40 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 (MLE)

		SUMA
2023-11-07 wtorek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 1 909,3 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 228,9 Sód [mg] 4 538,4 Energia [kJ] 7 134,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	podstawowa	Energia [kcal] 2 172,9 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sód [mg] 4 205,9 Energia [kJ] 7 890,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2023-11-08 środa	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 080 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Sód [mg] 4 238,9 Energia [kJ] 8 239,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,9

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-08 środa	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g kakao b/cukru 200 ml jajko 50 g (JAJ) ogórek kiszony 50 g sałata porcja 15 g	jarzynowa z zacierką (mroż) delikatna 400 ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR) kompot b/cukru 200 ml pulpet drobiowo-wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR) ryż na sypko 200 g (MLE) sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g poledwica sopocka 40 g herbata bez cukru 200 ml sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 (MLE)
	2023-11-09 czwartek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g poledwica drobiowa 40 g Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) herbata 200 ml ogórek kiszony 50 g twarożek z pomidorami 50 g (MLE) sałata porcja 15 g	pomidorowa z ryżem (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) łopatka gotowana 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałata z jogurtem 60 g (MLE) sos pieczarkowy lekki 100 g (GLU, MLE)	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml papryka świeża 50 g sałata porcja 15 g
	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) poledwica drobiowa 40 g ogórek kiszony 50 g sałata porcja 15 g twarożek z pomidorami 50 g (MLE)	pomidorowa z ryżem (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) sałata z jogurtem 60 g (MLE) łopatka gotowana 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) sos pieczarkowy lekki 100 g (GLU, MLE)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g szynka konserwowa 40 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2023-11-08 środa	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 1 935,2 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 200,1 Sód [mg] 4 498,4 Energia [kJ] 6 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	podstawowa	Energia [kcal] 2 382,4 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Sód [mg] 5 944,2 Energia [kJ] 8 694,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2023-11-09 czwartek	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 294,5 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Sód [mg] 6 051,7 Energia [kJ] 9 227,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-09 czwartek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g kasza manna b/cukru 300 ml (GLU) polędwica drobiowa 40 g ogórek kiszony 50 g twarożek z pomidorami 50 g (MLE) sałata porcja 15 g	pomidorowa z ryżem (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) sałata z jogurtem 60 g (MLE) łopatka gotowana 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot b/cukru 200 ml kasza jęczmienna 200 g (GLU) sos pieczarkowy lekki 100 g (GLU, MLE)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml szynka konserwowa 40 g papryka świeża 50 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
	2023-11-10 piątek	podstawowa	barszcz czerwony z makaronem (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ryba panierowana (miruna) 90 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 200 g warzywa duszone w pomidorach do ryby 150 g (GLU)	pieczywo 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml ser żółty 40 g (MLE) pomidor 50 g sałata porcja 15 g	mandarynka 1 szt
	łatwostrawna	angielka 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) pasta z jaj z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) sałata porcja 15 g	barszcz czerwony z makaronem (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny (miruna) 80 g (GLU, JAJ, RYB) warzywa duszone w pomidorach do ryby 150 g (GLU)	angielka 100 g (GLU) masło 15 g herbata 200 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE) sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2023-11-09 czwartek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 233,4 Sód [mg] 5 823,4 Energia [kJ] 7 756,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	podstawowa	Energia [kcal] 2 677,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Sód [mg] 4 922,1 Energia [kJ] 10 375,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
2023-11-10 piątek	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 241,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Sód [mg] 5 244,1 Energia [kJ] 9 380,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-10 piątek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	graham 100 100 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml budyniowa b/cukru 300 ml (MLE) pasta z jaj z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) sałata porcja 15 g	Barszcz czerwony z makaronem (mroż) b/cukru 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot b/cukru 200 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny (miruna) 80 g (GLU, JAJ, RYB) warzywa duszone w pomidorach do ryby 150 g (GLU)	graham 80 80 g (GLU) masło 15 g herbata bez cukru 200 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE) sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2023-11-10 piątek	łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (typu A)	Energia [kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Sód [mg] 4 741 Energia [kJ] 7 202 Błonnik pokarmowy [g] 31

Oznaczenia alergenów:

<i>GLU</i>	- <i>Zboża zawierające gluten ,</i>
<i>SKR</i>	- <i>Skorupiaki i pochodne,</i>
<i>JAJ</i>	- <i>Jaja i pochodne,</i>
<i>RYB</i>	- <i>Ryby i pochodne,</i>
<i>OZI</i>	- <i>Orzeszki ziemne i pochodne,</i>
<i>SOJ</i>	- <i>Soja i pochodne,</i>
<i>MLE</i>	- <i>Mleko i pochodne,</i>
<i>ORZ</i>	- <i>Orzechy,</i>
<i>SEL</i>	- <i>Seler i pochodne,</i>
<i>GOR</i>	- <i>Gorzycza i pochodne,</i>
<i>SEZ</i>	- <i>Nasiona sezamu i pochodne,</i>
<i>SO2</i>	- <i>Dwutlenek siarki, siarczyny,</i>
<i>ŁUB</i>	- <i>Łubin i pochodne,</i>
<i>MCK</i>	- <i>Mięczaki i pochodne,</i>