

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 40 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 498.4 Białko ogółem [g] 131.7 Tłuszcz [g] 88.3 Węglowodany ogółem [g] 315.4 Sód [mg] 2 640.5 Błonnik pokarmowy [g] 25.4
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 333.5 Białko ogółem [g] 124.6 Tłuszcz [g] 107.4 Węglowodany ogółem [g] 227.8 Sód [mg] 2 388.2 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 40 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ B/CUKRU (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Energia [kcal] 2 218.1 Białko ogółem [g] 116.9 Tłuszcz [g] 93.4 Węglowodany ogółem [g] 254.4 Sód [mg] 3 085.6 Błonnik pokarmowy [g] 32.3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-12 piątek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 521.3 Białko ogółem [g] 108.3 Tłuszcz [g] 82.6 Węglowodany ogółem [g] 361.1 Sód [mg] 2 381.4 Błonnik pokarmowy [g] 28.8
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA SOPOCKA* 100 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 2 szt SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g (RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 120 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 008.2 Białko ogółem [g] 100.9 Tłuszcz [g] 61.5 Węglowodany ogółem [g] 282.3 Sód [mg] 1 523.3 Błonnik pokarmowy [g] 22.6
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)

2024-01-13 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 787.8 Białko ogółem [g] 127.4 Tłuszcz [g] 96.1 Węglowodany ogółem [g] 361 Sód [mg] 2 933.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.9
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt MIÓD 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g (SOJA) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 414.7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 89.3 Węglowodany ogółem [g] 296.3 Sód [mg] 1 925.4 Błonnik pokarmowy [g] 18.9
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g (JAJA)	Energia [kcal] 2 172 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 85.5 Węglowodany ogółem [g] 255.8 Sód [mg] 2 708.5 Błonnik pokarmowy [g] 36.8

2024-01-14 niedziela	Jan_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET 70 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY 100 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA 1 szt		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 807.8 Białko ogółem [g] 120.4 Tłuszcz [g] 102.2 Węglowodany ogółem [g] 334.6 Sód [mg] 3 833 Błonnik pokarmowy [g] 33.3
	Jan_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET 70 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 575.6 Białko ogółem [g] 107.1 Tłuszcz [g] 110.4 Węglowodany ogółem [g] 260.5 Sód [mg] 2 402.9 Błonnik pokarmowy [g] 21.7
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET 70 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY 100 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 734.5 Białko ogółem [g] 126.8 Tłuszcz [g] 109.4 Węglowodany ogółem [g] 300.9 Sód [mg] 3 843.1 Błonnik pokarmowy [g] 41.3

2024-01-15 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana)l 300 ml (MLEKO) BUŁKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g (GLUTEN, JAJA) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY 80 g (SOJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 399.5 Białko ogółem [g] 109.6 Tłuszcz [g] 80.1 Węglowodany ogółem [g] 319.7 Sód [mg] 2 579.9 Błonnik pokarmowy [g] 23.9
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana)l 300 ml (MLEKO) BUŁKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g MIÓD 1 szt		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PŁAT SZYNKOWY 80 g (SOJA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt RUKOLA 2 g CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 179.4 Białko ogółem [g] 113.3 Tłuszcz [g] 80.4 Węglowodany ogółem [g] 252.2 Sód [mg] 1 636.9 Błonnik pokarmowy [g] 14.7
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) BUŁKA CIABATTA PEŁNOZIARNISTA 1 szt (GLUTEN, SOJA) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g (MLEKO) JABŁKO 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA)	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g (GLUTEN, JAJA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA)	PŁAT SZYNKOWY 80 g (SOJA) OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g (GORCZYCA) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) HERBATA 1SZT. 1 szt PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 102.1 Białko ogółem [g] 102.3 Tłuszcz [g] 76.5 Węglowodany ogółem [g] 262 Sód [mg] 2 850.4 Błonnik pokarmowy [g] 25.5

2024-01-16 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KONSERWOWY 50 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por SAŁATA MIX 5 g CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KOTLET MIELONY (topatka wp., cebula, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g CUKIER 10 g	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2 455.5 Białko ogółem [g] 99.4 Tłuszcz [g] 78.5 Węglowodany ogółem [g] 342 Sód [mg] 3 306.5 Błonnik pokarmowy [g] 23.7
	Jan_Lekkostrawna	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt DZEM OWOCOWY 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g JABŁKO PARZONE 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, topatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyzna) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g CUKIER 10 g	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2 190.9 Białko ogółem [g] 107.4 Tłuszcz [g] 76.5 Węglowodany ogółem [g] 267 Sód [mg] 1 451.6 Błonnik pokarmowy [g] 20.1
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, topatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyzna) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt

2024-01-17 środa	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA WIEJSKA 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (GLUTEN)) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGÓWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 120 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)		Energia [kcal] 2 944.7 Białko ogółem [g] 116.4 Tłuszcz [g] 137.3 Węglowodany ogółem [g] 332.5 Sód [mg] 3 863.7 Błonnik pokarmowy [g] 26.7
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 50 g (SOJA) SZYNKA WIEJSKA 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA JECZMIENNA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 042.4 Białko ogółem [g] 103.8 Tłuszcz [g] 92.9 Węglowodany ogółem [g] 216.5 Sód [mg] 2 354.8 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA WIEJSKA 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (GLUTEN)) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGÓWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 120 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)