

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-02-01 czwartek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 793.7 Białko ogółem [g] 123.9 Tłuszcz [g] 93.3 Węglowodany ogółem [g] 340.8 Sód [mg] 2 748.7 Błonnik pokarmowy [g] 28 Żelazo [mg] 13.5
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 419 Białko ogółem [g] 110.5 Tłuszcz [g] 93.2 Węglowodany ogółem [g] 254.2 Sód [mg] 1 989.2 Błonnik pokarmowy [g] 20.2 Żelazo [mg] 10.5
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 613.4 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 102.5 Węglowodany ogółem [g] 279.4 Sód [mg] 2 779.5 Błonnik pokarmowy [g] 32.1 Żelazo [mg] 15.3

2024-02-01 czwartek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	<p>ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO)</p> <p>ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>MASŁO 10g 1 szt (MLEKO)</p> <p>POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA)</p> <p>SER BIAŁY 50 g (MLEKO)</p> <p>KIELKI 2 g</p> <p>LIŚC SAŁATY 0.06 szt</p> <p>HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)</p>	<p>ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p> <p>KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER)</p> <p>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml</p>	<p>ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>MASŁO 10g 1 szt (MLEKO)</p> <p>SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA)</p> <p>CWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g</p> <p>SAŁATA MIX 5 g</p> <p>HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)</p>	<p>Energia [kcal] 2 479.8</p> <p>Białko ogółem [g] 119.5</p> <p>Tłuszcz [g] 102.4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 229.3</p> <p>Sód [mg] 2 454.1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21.5</p> <p>Żelazo [mg] 11.1</p>
2024-02-02 piątek	Jan_Podstawowa	<p>ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN)</p> <p>MASŁO 10g 1 szt (MLEKO)</p> <p>SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO)</p> <p>JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA)</p> <p>RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g</p> <p>SAŁATA MIX 5 g</p> <p>GRUSZKA 1 szt</p> <p>HERBATA 1SZT. 1 szt</p> <p>CUKIER 10 g</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p> <p>FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA)</p> <p>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml</p>	<p>CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN)</p> <p>MASŁO 10g 1 szt (MLEKO)</p> <p>PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO)</p> <p>SAŁATKA Z CZERWONEJ FASOLI, GROSZKU, KUKURYDZY I OGÓRKA KISZONEGO 100 g (GORCZYCA)</p> <p>LIŚC SAŁATY 0.06 szt</p> <p>HERBATA 1SZT. 1 szt</p> <p>CUKIER 10 g</p>	<p>HERBATNIKI 100G 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>HERBATNIKI 100G 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>Energia [kcal] 2 957.6</p> <p>Białko ogółem [g] 124.5</p> <p>Tłuszcz [g] 95.6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 424.5</p> <p>Sód [mg] 3 031.7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32.5</p> <p>Żelazo [mg] 13.4</p>
2024-02-02 piątek	Jan_Lekkostrawna	<p>ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>MASŁO 10g 1 szt (MLEKO)</p> <p>POLEDWICA SOPOCKA* 50 g (SOJA)</p> <p>PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)</p> <p>SAŁATA MIX 5 g</p> <p>GRUSZKA PARŻONA Z CYNAMONEM 1 szt</p> <p>HERBATA 1SZT. 1 szt</p> <p>CUKIER 10 g</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p> <p>FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g (RYBA)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g (SELER)</p> <p>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml</p>	<p>ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>MASŁO 10g 1 szt (MLEKO)</p> <p>PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO)</p> <p>SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g</p> <p>HERBATA 1SZT. 1 szt</p> <p>CUKIER 10 g</p>	<p>HERBATNIKI 100G 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>HERBATNIKI 100G 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>Energia [kcal] 2 314.6</p> <p>Białko ogółem [g] 105.1</p> <p>Tłuszcz [g] 75.8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 321</p> <p>Sód [mg] 1 941</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24.6</p> <p>Żelazo [mg] 11.5</p>

2024-02-02 piątek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA)	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 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 DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) OGÓREK KISZONY 50 g (GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g (JAJA)	Energia [kcal] 2 365.1 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 93.6 Węglowodany ogółem [g] 288.5 Sód [mg] 2 693.9 Błonnik pokarmowy [g] 37.1 Żelazo [mg] 14.5
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA SOPOCKA* 50 g (SOJA) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA PARŻONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 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 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 1 829.9 Białko ogółem [g] 94.4 Tłuszcz [g] 70.2 Węglowodany ogółem [g] 219.3 Sód [mg] 1 433.6 Błonnik pokarmowy [g] 20.9 Żelazo [mg] 9.7
2024-02-03 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g (RYBA) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 605.6 Białko ogółem [g] 121.7 Tłuszcz [g] 83.5 Węglowodany ogółem [g] 356.4 Sód [mg] 2 327.7 Błonnik pokarmowy [g] 26.6 Żelazo [mg] 10.2	

2024-02-03 sobota	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g (RYBA) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 141.5 Białko ogółem [g] 109.3 Tłuszcz [g] 82.2 Węglowodany ogółem [g] 249.3 Sód [mg] 1 517.9 Błonnik pokarmowy [g] 18.4 Żelazo [mg] 7.8
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g (RYBA) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 2 169.2 Białko ogółem [g] 109.3 Tłuszcz [g] 70.3 Węglowodany ogółem [g] 297.5 Sód [mg] 2 431.6 Błonnik pokarmowy [g] 36.1 Żelazo [mg] 12.8
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g (RYBA) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 2 074.2 Białko ogółem [g] 106.8 Tłuszcz [g] 76.5 Węglowodany ogółem [g] 249.5 Sód [mg] 1 815.7 Błonnik pokarmowy [g] 21.7 Żelazo [mg] 8.6
2024-02-04 niedziela	Jan_Podstawowa	BULKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TOPIONY 0.5 szt (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ROSÓL 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 Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 780.3 Białko ogółem [g] 113.3 Tłuszcz [g] 103.8 Węglowodany ogółem [g] 317.4 Sód [mg] 2 961 Błonnik pokarmowy [g] 27.7 Żelazo [mg] 11.1

2024-02-04 niedziela	Jan_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKĄ KONSERWOWĄ 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DZEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	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 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) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 60 g (MLEKO) SZYNKOWA WIEPRZOWA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 685.3 Białko ogółem [g] 109.2 Tłuszcz [g] 101.2 Węglowodany ogółem [g] 295.3 Sód [mg] 2 184.5 Błonnik pokarmowy [g] 23.1 Żelazo [mg] 12	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	BULKA CIABATTA PEŁNOZIARNISTA 1 szt (GLUTEN, SOJA) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKĄ KONSERWOWĄ 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	ROŚŁ 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 SUROWKA 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) SZYNKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CIUKRU 100 g	Energia [kcal] 2 582.1 Białko ogółem [g] 113.7 Tłuszcz [g] 93.5 Węglowodany ogółem [g] 284.7 Sód [mg] 2 676.4 Błonnik pokarmowy [g] 29.8 Żelazo [mg] 10.7
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	BULKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKĄ KONSERWOWĄ 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	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 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) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 60 g (MLEKO) SZYNKOWA WIEPRZOWA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CIUKRU 100 g	Energia [kcal] 2 648.4 Białko ogółem [g] 117.8 Tłuszcz [g] 99.6 Węglowodany ogółem [g] 275.2 Sód [mg] 2 157.8 Błonnik pokarmowy [g] 24.1 Żelazo [mg] 10.5
2024-02-05 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKĄ STAROPOLSKA* 50 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g (GORCZYCA) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKĄ DROBIOWA* 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWOCOWA 150 g	Energia [kcal] 2 566.7 Białko ogółem [g] 143.6 Tłuszcz [g] 81.9 Węglowodany ogółem [g] 333 Sód [mg] 4 035.7 Błonnik pokarmowy [g] 26 Żelazo [mg] 10.4	

2024-02-05 poniedziałek	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA* 80 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g (GLUTEN, SELER) RYŻ PARABOLICZNY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 80 g (SOJA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWOCOWA 150 g	Energia [kcal] 2 099.5 Białko ogółem [g] 130.4 Tłuszcz [g] 67.5 Węglowodany ogółem [g] 258 Sód [mg] 2 261 Błonnik pokarmowy [g] 21.8 Żelazo [mg] 6.2
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (topatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g (GORCZYCA) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 072.7 Białko ogółem [g] 105.6 Tłuszcz [g] 80.4 Węglowodany ogółem [g] 259 Sód [mg] 3 929.5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Żelazo [mg] 12.1
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA* 100 g (SOJA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g (GLUTEN, SELER) RYŻ PARABOLICZNY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 80 g (SOJA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 773.1 Białko ogółem [g] 95.8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 213.6 Sód [mg] 2 447.5 Błonnik pokarmowy [g] 21.8 Żelazo [mg] 5.9

2024-02-06 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 80 g SAŁATA MIX 10 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA 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) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRUSZKA 1 szt	Energia [kcal] 2 721.9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 102.9 Węglowodany ogółem [g] 366.1 Sód [mg] 2 651.8 Błonnik pokarmowy [g] 33.8 Żelazo [mg] 17.1	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 10 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIANKI 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) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt DZEM OWOCOWY 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt	Energia [kcal] 2 326.5 Białko ogółem [g] 97.2 Tłuszcz [g] 100.7 Węglowodany ogółem [g] 281.9 Sód [mg] 1 705.9 Błonnik pokarmowy [g] 28.8 Żelazo [mg] 14.3	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 80 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA 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) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	Energia [kcal] 2 466.2 Białko ogółem [g] 111.2 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 286 Sód [mg] 2 731.2 Błonnik pokarmowy [g] 39.3 Żelazo [mg] 18.3
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SAŁATA MIX 10 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIANKI 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) PASZTET 150 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt	Energia [kcal] 2 372.7 Białko ogółem [g] 104.4 Tłuszcz [g] 121.4 Węglowodany ogółem [g] 227.6 Sód [mg] 2 213.4 Błonnik pokarmowy [g] 27.5 Żelazo [mg] 16.1

2024-02-07 środa	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 80 g ROSZPONKA 2 g MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 532.9 Białko ogółem [g] 126.4 Tłuszcz [g] 73.8 Węglowodany ogółem [g] 367.4 Sód [mg] 3 070.2 Błonnik pokarmowy [g] 33.1 Żelazo [mg] 10.4	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) MARMOLADA 100 g ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 249.5 Białko ogółem [g] 107.4 Tłuszcz [g] 72.1 Węglowodany ogółem [g] 308.5 Sód [mg] 1 522.5 Błonnik pokarmowy [g] 19.7 Żelazo [mg] 8.3	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 80 g (SOJA) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g ROSZPONKA 2 g MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 399.8 Białko ogółem [g] 133.7 Tłuszcz [g] 87.3 Węglowodany ogółem [g] 306.8 Sód [mg] 3 642.7 Błonnik pokarmowy [g] 43 Żelazo [mg] 13.7
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 80 g (SOJA) ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt POMIDOR 50 g	WAFELKI B/CUKRU 100 g	ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 981.3 Białko ogółem [g] 108.8 Tłuszcz [g] 71.6 Węglowodany ogółem [g] 240.7 Sód [mg] 1 708.3 Błonnik pokarmowy [g] 21.6 Żelazo [mg] 8.5

2024-02-08 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 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka 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 PĄCZEK 1 szt (GLUTEN)	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) TWARÓŻEK (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] 2 941.5 Białko ogółem [g] 140.4 Tłuszcz [g] 113.3 Węglowodany ogółem [g] 360.8 Sód [mg] 2 731 Błonnik pokarmowy [g] 25.1 Żelazo [mg] 11.3
	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 MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml PĄCZEK 1 szt (GLUTEN)	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) TWARÓŻEK (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] 2 690.3 Białko ogółem [g] 132.7 Tłuszcz [g] 126.7 Węglowodany ogółem [g] 264 Sód [mg] 2 283 Błonnik pokarmowy [g] 18.5 Żelazo [mg] 12.3
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA DROBOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka 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)

2024-02-08 czwartek	Jan_Cukrzykowa 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	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angielka 30g, masło 10g 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, 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 JECZMIENNA 200 g (GLUTEN) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g 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	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 285.9 Białko ogółem [g] 134.2 Tłuszcz [g] 111.9 Węglowodany ogółem [g] 194.5 Sód [mg] 2 363.6 Błonnik pokarmowy [g] 18.2 Żelazo [mg] 12.4
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA) 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 SZCZUPIORKIEM (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] 2 602.6 Białko ogółem [g] 107.5 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 361.3 Sód [mg] 1 960.1 Błonnik pokarmowy [g] 28.8 Żelazo [mg] 13.1	
2024-02-09 piątek	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA 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 Żelazo [mg] 9.1	

2024-02-09 piątek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA) 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, ciecierzyca, 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 SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CIUKRU (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)	Energia [kcal] 2 450.1 Białko ogółem [g] 116.9 Tłuszcz [g] 102.3 Węglowodany ogółem [g] 305.3 Sód [mg] 2 420.2 Błonnik pokarmowy [g] 42.6 Żelazo [mg] 16.2
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA* 100 g (SOJA) SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	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) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 1 634.7 Białko ogółem [g] 97.8 Tłuszcz [g] 55.2 Węglowodany ogółem [g] 192.8 Sód [mg] 1 815.9 Błonnik pokarmowy [g] 20.2 Żelazo [mg] 7.4
2024-02-10 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 LIŚC 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., angielka, 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 100g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100g (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 Żelazo [mg] 11.7	

2024-02-10 sobota	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż)l 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC 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., angielka, 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 KIELKI 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 Żelazo [mg] 10.1
	Jan_Dięta 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) LIŚC 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., angielka, 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 KIELKI 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 Żelazo [mg] 12.4
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angielka 30g, masło 10g 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO))	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, 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 KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 052.2 Białko ogółem [g] 102.7 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 187.3 Sód [mg] 2 050.6 Błonnik pokarmowy [g] 17 Żelazo [mg] 8.9

2024-02-11 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) LIŚC 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 Żelazo [mg] 16.1	
	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) LIŚC 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] 2 617.2 Białko ogółem [g] 108.7 Tłuszcz [g] 110.7 Węglowodany ogółem [g] 271.8 Sód [mg] 2 468.5 Błonnik pokarmowy [g] 25.2 Żelazo [mg] 12.3	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	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) LIŚC 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 Żelazo [mg] 18.6
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET 70 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	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	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 2 454.3 Białko ogółem [g] 109.1 Tłuszcz [g] 111.6 Węglowodany ogółem [g] 227 Sód [mg] 2 278.2 Błonnik pokarmowy [g] 25.6 Żelazo [mg] 11.6