

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g (MLEKO) SZYŃKA 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 kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 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 SZYŃKOWY 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] 2 581.9 Białko ogółem [g] 120.4 Tłuszcz [g] 82.5 Węglowodany ogółem [g] 352.9 Sód [mg] 3 100.8 Błonnik pokarmowy [g] 26.6
	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) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZYŃKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIEŁONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g (GLUTEN) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) 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) PŁAT SZYŃKOWY 80 g (SOJA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 064.9 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 82.2 Węglowodany ogółem [g] 216.2 Sód [mg] 1 751.8 Błonnik pokarmowy [g] 13.8
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g (MLEKO) SZYŃKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 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 GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 80 g (SOJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 169.8 Białko ogółem [g] 113.7 Tłuszcz [g] 75.2 Węglowodany ogółem [g] 279.9 Sód [mg] 3 327.9 Błonnik pokarmowy [g] 32.6

2024-02-12, poniedziałek	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 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 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) 250 g (GLUTEN) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE B/CIUKRU (buraki, masło) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY 80 g (SOJA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 097.4 Białko ogółem [g] 122.2 Tłuszcz [g] 89.5 Węglowodany ogółem [g] 190.4 Sód [mg] 2 282.8 Błonnik pokarmowy [g] 16.3
	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 POMARAŃCZA 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) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, topatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 988 Białko ogółem [g] 129.8 Tłuszcz [g] 124.6 Węglowodany ogółem [g] 354.5 Sód [mg] 3 428.9 Błonnik pokarmowy [g] 32.1	
2024-02-13, wtorek	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) SZYNKA KONSERWOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g DŻEM OWOCOWY 1 szt JABŁKO PARZONE 1 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) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, topatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 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) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 615.4 Białko ogółem [g] 122.5 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 261.1 Sód [mg] 2 361.8 Błonnik pokarmowy [g] 22.2	
	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) SZYNKA KONSERWOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g DŻEM OWOCOWY 1 szt JABŁKO PARZONE 1 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) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, topatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 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) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 615.4 Białko ogółem [g] 122.5 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 261.1 Sód [mg] 2 361.8 Błonnik pokarmowy [g] 22.2	

2024-02-13 wtorek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	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, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 2 537.3 Białko ogółem [g] 117.1 Tłuszcz [g] 104.3 Węglowodany ogółem [g] 304.5 Sód [mg] 3 156.6 Błonnik pokarmowy [g] 37.6
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	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, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 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) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ROSZPONKA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 2 473.4 Białko ogółem [g] 118.5 Tłuszcz [g] 99.9 Węglowodany ogółem [g] 294.1 Sód [mg] 2 719.4 Błonnik pokarmowy [g] 34.3
2024-02-14 środa	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 80 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) KOTLET JAJECZNY (jajka, bułka tarta, mąka, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 150 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 492.4 Białko ogółem [g] 116.3 Tłuszcz [g] 85.1 Węglowodany ogółem [g] 332.8 Sód [mg] 2 394.7 Błonnik pokarmowy [g] 25.5	

2024-02-14 środa	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 2 szt 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) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 150 g (RYBA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g 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) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 150 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 013.7 Białko ogółem [g] 117.3 Tłuszcz [g] 64.4 Węglowodany ogółem [g] 253.4 Sód [mg] 865.4 Błonnik pokarmowy [g] 20.1
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 80 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) KOTLET JAJECZNY (jaja, bułka tarta, mąka, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 150 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 215.2 Białko ogółem [g] 110.8 Tłuszcz [g] 91.3 Węglowodany ogółem [g] 265.2 Sód [mg] 2 322 Błonnik pokarmowy [g] 34.9
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 150 g (RYBA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA B/C (marchew) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 150 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 720.1 Białko ogółem [g] 117.4 Tłuszcz [g] 68.7 Węglowodany ogółem [g] 168.5 Sód [mg] 951 Błonnik pokarmowy [g] 18.5

2024-02-15 czwartek	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) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI 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) SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 894.4 Białko ogółem [g] 135.2 Tłuszcz [g] 101.8 Węglowodany ogółem [g] 329.5 Sód [mg] 3 169.6 Błonnik pokarmowy [g] 28.3
	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) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DZEM OWOCOWY 1 szt ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, masło) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA) KIEŁKI 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 457 Białko ogółem [g] 127.1 Tłuszcz [g] 93.4 Węglowodany ogółem [g] 247.5 Sód [mg] 1 668.4 Błonnik pokarmowy [g] 24.9
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI 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) SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)

2024-02-15 czwartek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 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 ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ZIEMNIANKI 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) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 450.4 Białko ogółem [g] 133.4 Tłuszcz [g] 107.6 Węglowodany ogółem [g] 192.7 Sód [mg] 2 324 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA) RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 775.3 Białko ogółem [g] 115.5 Tłuszcz [g] 104.2 Węglowodany ogółem [g] 381.8 Sód [mg] 2 776.8 Błonnik pokarmowy [g] 41.1	
2024-02-16 piątek	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 1 szt MIÓD 1 szt SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g (RYBA) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g SZPIŃAK 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 JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA) SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 1 967.6 Białko ogółem [g] 94.1 Tłuszcz [g] 69.8 Węglowodany ogółem [g] 251.9 Sód [mg] 866.9 Błonnik pokarmowy [g] 17.7	

2024-02-16 piątek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, 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/CIUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA JAJE CZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA) RZODKIEWKA TARTA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 490.8 Białko ogółem [g] 114.4 Tłuszcz [g] 105.4 Węglowodany ogółem [g] 315.6 Sód [mg] 2 739.8 Błonnik pokarmowy [g] 47.7
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KEFIR 1 szt (MLEKO)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g (RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SZPIŃAK 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 JAJE CZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO))	Energia [kcal] 1 704.3 Białko ogółem [g] 89.7 Tłuszcz [g] 70.6 Węglowodany ogółem [g] 187.5 Sód [mg] 824.9 Błonnik pokarmowy [g] 16.9
2024-02-17 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 915.3 Białko ogółem [g] 128.8 Tłuszcz [g] 106.9 Węglowodany ogółem [g] 386.5 Sód [mg] 2 604.5 Błonnik pokarmowy [g] 33.8

2024-02-17 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) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) 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) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 331 Białko ogółem [g] 107.2 Tłuszcz [g] 104.3 Węglowodany ogółem [g] 259.7 Sód [mg] 1 817.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.6
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA)	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g	WAFELKI B/CUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 486.7 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 89.7 Węglowodany ogółem [g] 332.3 Sód [mg] 2 389.9 Błonnik pokarmowy [g] 40.5
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) 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) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g	WAFELKI B/CUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 042.5 Białko ogółem [g] 97.6 Tłuszcz [g] 86.8 Węglowodany ogółem [g] 235.4 Sód [mg] 1 691.2 Błonnik pokarmowy [g] 24.4

2024-02-18 niedziela	Jan_Podstawowa	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POLEDWICA SOPOCKA* 50 g (SOJA) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por POMARANCZA 1/2szt. 1 Por KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (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 SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 754.1 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 306.1 Sód [mg] 2 424.5 Błonnik pokarmowy [g] 27.2	
	Jan_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) 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 Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 478.7 Białko ogółem [g] 129.6 Tłuszcz [g] 98.9 Węglowodany ogółem [g] 240.1 Sód [mg] 1 795 Błonnik pokarmowy [g] 22.3	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POLEDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (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 SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 2 300.8 Białko ogółem [g] 128.3 Tłuszcz [g] 75.8 Węglowodany ogółem [g] 262.2 Sód [mg] 2 914 Błonnik pokarmowy [g] 35.4
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) 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 Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 2 041.8 Białko ogółem [g] 106.2 Tłuszcz [g] 75.6 Węglowodany ogółem [g] 208.3 Sód [mg] 2 137.8 Błonnik pokarmowy [g] 24.1