

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	Jan_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) WĘDZONKA WIEPRZOWA 50 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt JABŁKO 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA SZYNKA (szynka wp., przyprawy) 100 g ( <b>SOJA</b> ) SOS CHRZANOWY 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY 50 g JAJKO Z SZYNKĄ W GALARECIE (jajko, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g ( <b>JAJA, SOJA, SELER</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTO CYTRYNOWE 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal] 2 651,9</b> <b>Białko ogółem [g] 101,7</b> <b>Tłuszcz [g] 104,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352,7</b> <b>Sód [mg] 2 666,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b>
	Jan_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) DZEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA SZYNKA (szynka wp., przyprawy) 100 g ( <b>SOJA</b> ) SOS CHRZANOWY 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY 80 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTO CYTRYNOWE 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal] 2 273,7</b> <b>Białko ogółem [g] 82,4</b> <b>Tłuszcz [g] 107,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 262,1</b> <b>Sód [mg] 1 828,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,6</b>
	Jan_Dietaz ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) WĘDZONKA WIEPRZOWA 50 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA SZYNKA (szynka wp., przyprawy) 100 g ( <b>SOJA</b> ) SOS CHRZANOWY 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY 80 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JAJKO Z SZYNKĄ W GALARECIE (jajko, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g ( <b>JAJA, SOJA, SELER</b> )	<b>Energia [kcal] 2 502,3</b> <b>Białko ogółem [g] 109,7</b> <b>Tłuszcz [g] 117,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 286,6</b> <b>Sód [mg] 3 072,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,5</b>

2024-04-01 poniedziałek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA STAROPOLSKA* 80 g ( <b>SOJA</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA SZYNKA (szynka wp., przyprawy) 100 g ( <b>SOJA</b> ) SOS CHRZANOWY 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY 80 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JAJKO Z SZYNKĄ W GALARECIE (jajko, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g ( <b>JAJA, SOJA, SELER</b> )	<b>Energia [kcal] 2 000</b> <b>Białko ogółem [g] 88,9</b> <b>Tłuszcz [g] 106,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 191</b> <b>Sód [mg] 2 300,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18</b>
2024-04-02 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne)l 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET W SOSIE (topatka wp., jaja, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g CWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	<b>Energia [kcal] 2 324,8</b> <b>Białko ogółem [g] 101,6</b> <b>Tłuszcz [g] 71,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340,8</b> <b>Sód [mg] 2 659,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b>
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne)l 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET W SOSIE (topatka wp., jaja, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g CWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt DZEM OWOCOWY 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	<b>Energia [kcal] 1 996</b> <b>Białko ogółem [g] 89,6</b> <b>Tłuszcz [g] 67,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,3</b> <b>Sód [mg] 1 718,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</b>

2024-04-02 wtorek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100g ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlna drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA, MLEKO, SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> )	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO, SELER</b> ) PULPET W SOSIE (łopatka wp., jaja, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g CWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	<b>Energia [kcal] 2 111,4</b> <b>Białko ogółem [g] 101,7</b> <b>Tłuszcz [g] 72,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,9</b> <b>Sód [mg] 2 725,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,1</b>
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA, MLEKO</b> ) SER BIAŁY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) MASŁO 10g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlna drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> , <b>SOJA, MLEKO, SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> )	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO, SELER</b> ) PULPET W SOSIE (łopatka wp., jaja, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 100 g CWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	<b>Energia [kcal] 1 992,7</b> <b>Białko ogółem [g] 99,4</b> <b>Tłuszcz [g] 82,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 216</b> <b>Sód [mg] 2 007,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</b>

2024-04-03 środa	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY 50 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g ROSZPONKA 2 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SÓJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 429,9</b> <b>Białko ogółem [g] 110,9</b> <b>Tłuszcz [g] 69,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 364,6</b> <b>Sód [mg] 2 851,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b>
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY 50 g 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SÓJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 171,8</b> <b>Białko ogółem [g] 93,8</b> <b>Tłuszcz [g] 69,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,8</b> <b>Sód [mg] 1 386,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,2</b>
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY 80 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g ROSZPONKA 2 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SÓJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 369</b> <b>Białko ogółem [g] 125,3</b> <b>Tłuszcz [g] 86,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,3</b> <b>Sód [mg] 3 542</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43</b>

2024-04-03 środa	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY 80 g ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt POMIDOR 50 g	WAFELKI B/CIUKRU 100 g	ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 100 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 030 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Sód [mg] 1 627,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2024-04-04 czwartek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA HETMAŃSKA 50 g SER TOPIONY 0,5 szt ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 368,8 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 325 Sód [mg] 2 532,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 50 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA HETMAŃSKA 100 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 048,2 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 218,3 Sód [mg] 2 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

2024-04-04 czwartek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g <b>(GLUTEN)</b> MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g <b>(GLUTEN)</b> MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA HETMAŃSKA 80 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g <b>(MLEKO)</b>	<b>Energia [kcal] 2 100,8</b> <b>Białko ogółem [g] 111</b> <b>Tłuszcz [g] 80,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263,9</b> <b>Sód [mg] 2 497,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,3</b>
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BALERON DROBIOWY 100 g ( <b>SOJA</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO PARZONE 1 szt	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA HETMAŃSKA 80 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g <b>(MLEKO)</b>	<b>Energia [kcal] 2 291</b> <b>Białko ogółem [g] 88,6</b> <b>Tłuszcz [g] 133,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 204,3</b> <b>Sód [mg] 1 685,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,3</b>

2024-04-05 piątek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 586,9 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Sód [mg] 2 055,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA</b> ) SAŁATA MIX 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g ( <b>RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g DŻEM OWOCOWY 2 szt	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 006,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Sód [mg] 1 040,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 486,9 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Sód [mg] 2 279 Błonnik pokarmowy [g] 40,9

2024-04-05 piątek	Jan_Cukrzycowca lekkostrawna	<p>ANGIELKA 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)          MASŁO 10g 1 szt (<b>MLEKO</b>)          PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (<b>JAJA</b>)          SAŁATA MIX 10 g          JABŁKO PARZONE 1 szt          HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)          FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b>)          ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g          WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g (<b>SELER</b>)          KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml</p>	<p>ANGIELKA 130 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)          MASŁO 10g 1 szt (<b>MLEKO</b>)          TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (<b>MLEKO</b>)          LIŚC SAŁATY 0,06 szt          HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)</p>	<p><b>Energia [kcal] 2 117</b>  <b>Białko ogółem [g] 114,1</b>  <b>Tłuszcz [g] 96,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 212,2</b>  <b>Sód [mg] 1 377,1</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</b></p>
2024-04-06 sobota	Jan_Podstawowa	<p>ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż)l 300 ml (<b>MLEKO</b>)          CHLEB MIESZANY 100 g (<b>GLUTEN</b>)          MASŁO 10g 1 szt (<b>MLEKO</b>)          SZYNKA BARTNIKA 50 g          SER ŻÓŁTY 30g (<b>MLEKO</b>)          POMIDOR 50 g          LIŚC SAŁATY 0,06 szt          HERBATA 1SZT. 1 szt          CUKIER 10 g</p>	<p>ZUPA KRUPNIK Z KASZY JECZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)          PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)          SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)          ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g          BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (<b>GLUTEN</b>)          KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml</p>	<p>CHLEB MIESZANY 100 g (<b>GLUTEN</b>)          MASŁO 10g 1 szt (<b>MLEKO</b>)          SER BIAŁY 50 g (<b>MLEKO</b>)          SZYNKA GOTOWANA* 50 g          SAŁATA MIX 5 g          KIEŁKI 2 g          HERBATA 1SZT. 1 szt          CUKIER 10 g          KIEŁKI 2 g</p>	<p>JOGURT OWOCOWY 1 szt (<b>MLEKO</b>)</p>		<p><b>Energia [kcal] 2 424,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 109,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 85</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 321,7</b>  <b>Sód [mg] 2 820</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,8</b></p>



2024-04-06 sobota	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 80 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt MIÓD 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JECZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g KIEŁKI 2 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 105,9</b> <b>Białko ogółem [g] 94,5</b> <b>Tłuszcz [g] 83,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 256,9</b> <b>Sód [mg] 2 051,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,8</b>
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g SER ŻÓŁTY 30 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JECZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt KIEŁKI 2 g	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g ( <b>JAJA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 023,7</b> <b>Białko ogółem [g] 102,7</b> <b>Tłuszcz [g] 80,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 253,9</b> <b>Sód [mg] 2 675,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,8</b>
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 80 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ))	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JECZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt KIEŁKI 2 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angelka 30g, wędlna drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	<b>Energia [kcal] 1 958,4</b> <b>Białko ogółem [g] 94,3</b> <b>Tłuszcz [g] 93,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 185,4</b> <b>Sód [mg] 2 257,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17</b>

2024-04-07 niedziela	Jan_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt JABŁKO 1 szt		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) 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 ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 656 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sód [mg] 3 143 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Jan_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 80 g SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIĄSTKA KRUCHE Z DZEMEM 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 487,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 249,2 Sód [mg] 2 206,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) 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 ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 582,7 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Sód [mg] 3 153 Błonnik pokarmowy [g] 39,1

2024-04-07 niedziela	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 80 g SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	<b>Energia [kcal] 2 255,4</b> <b>Białko ogółem [g] 99,3</b> <b>Tłuszcz [g] 106,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 190,8</b> <b>Sód [mg] 1 905,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,7</b>
----------------------	-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------