

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY 50g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) GULASZ MIESNO-WARZYWNY KRÓJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA GRYCZANA 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* 80 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 923,4</b> <b>Białko ogółem [g] 131,7</b> <b>Tłuszcz [g] 106,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 386,4</b> <b>Sód [mg] 3 942,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,3</b>
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET 50 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ MIESNO-WARZYWNY KRÓJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 80 g ROSZPONKA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 247,9</b> <b>Białko ogółem [g] 104,2</b> <b>Tłuszcz [g] 102,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 238,7</b> <b>Sód [mg] 2 164,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</b>

2024-03-25 poniedziałek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) GULASZ MIESNO-WARZYWNY KRÓJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA GRYCZANA 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* 80 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g ( <b>GORCZYCA</b> ) 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> )	<b>Energia [kcal] 2 663,9</b> <b>Białko ogółem [g] 136,8</b> <b>Tłuszcz [g] 111,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,6</b> <b>Sód [mg] 4 063,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,2</b>
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ MIESNO-WARZYWNY KRÓJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 100 g ROSZPONKA 2 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 010,6</b> <b>Białko ogółem [g] 103,4</b> <b>Tłuszcz [g] 91</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 192,3</b> <b>Sód [mg] 2 606,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,4</b>

2024-03-26 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, 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> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER ŻÓŁTY 30g ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 512,8 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sód [mg] 2 439,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 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> ) DŻEM OWOCOWY 2 szt LIŚC SAŁATY 0,06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</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 GOTOWANA* 80 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 262,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Sód [mg] 1 653,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0,12 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WEDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, 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> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER ŻÓŁTY 30g ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA B/C 200 ml	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )

2024-03-26 wtorek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza mannna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</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> ) MIX MASŁANY 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 100 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 086,1</b> <b>Białko ogółem [g] 105,5</b> <b>Tłuszcz [g] 100,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 195,9</b> <b>Sód [mg] 2 058,6</b> <b>Łonnik pokarmowy [g] 19,6</b>
2024-03-27 środa	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> ) SZYNKA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) SER TOPIONY 0,5 szt ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycyca, zielona pietruszka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) KASZA PEĆZAK 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASZTET 50 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELKI 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	WAFELKI 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal] 2 918,4</b> <b>Białko ogółem [g] 131,2</b> <b>Tłuszcz [g] 112,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 373,7</b> <b>Sód [mg] 3 577,6</b> <b>Łonnik pokarmowy [g] 37,2</b>
2024-03-27 środa	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> ) SZYNKA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 DELIKATESOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASZTET 50 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELKI 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	WAFELKI 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal] 2 230,1</b> <b>Białko ogółem [g] 106,8</b> <b>Tłuszcz [g] 91,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 261,4</b> <b>Sód [mg] 2 076,2</b> <b>Łonnik pokarmowy [g] 18,9</b>

2024-03-27 środa	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszką) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) KASZA PĘCZAK 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłko) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 249,8 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Sód [mg] 2 811 Błonnik pokarmowy [g] 41,7
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłko) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt POMIDOR 50 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 895,6 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 168,5 Sód [mg] 2 218,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,4
2024-03-28 czwartek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z INDYKA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por 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> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłko) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 80 g ĆWIKŁA (buraki, jabłko) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 813 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Sód [mg] 2 813,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8	

2024-03-28 czwartek	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> ) SZYNKA Z INDYKA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZĄK 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 GOTOWANA* 80 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 376,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 238,3 Sód [mg] 2 053,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z INDYKA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WEDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> )	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZĄK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 80 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 637,6 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Sód [mg] 3 048,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Jan_Cukrzycowa 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> ) SZYNKA Z INDYKA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) KIEŁKI 2 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WEDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> )	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZĄK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 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* 80 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 508,1 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 230,7 Sód [mg] 2 452,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

2024-03-29 piątek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, 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 DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 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> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SAŁATKA JARZYNOWA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, ogórek kiszony, jabłko, groszek, majonez, musztarda) 200 g ( <b>JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	HERBATNIKI 100G 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 3 036,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 457,1 Sód [mg] 2 798,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, 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 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	HERBATNIKI 100G 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 151,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Sód [mg] 1 157 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

2024-03-29 piątek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> )	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, 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 DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 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> ) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g ( <b>JAJA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 357,2</b> <b>Białko ogółem [g] 126</b> <b>Tłuszcz [g] 89,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,9</b> <b>Sód [mg] 1 948,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,2</b>
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (angielka 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, 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	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 003</b> <b>Białko ogółem [g] 97,7</b> <b>Tłuszcz [g] 80,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 238</b> <b>Sód [mg] 831,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,3</b>
2024-03-30 sobota	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> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) KIEŁKI 2 g 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 ( <b>SELER</b> ) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g ( <b>RYBA</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 492,8</b> <b>Białko ogółem [g] 116,5</b> <b>Tłuszcz [g] 74,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 361,4</b> <b>Sód [mg] 1 901,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</b>



2024-03-30 sobota	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> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) KIEŁKI 2 g 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 ( <b>SELER</b> ) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g ( <b>RYBA</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SÓJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 028,8</b> <b>Białko ogółem [g] 104,2</b> <b>Tłuszcz [g] 73,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254,2</b> <b>Sód [mg] 1 091,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,8</b>
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	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> ) KIEŁKI 2 g 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 ( <b>SELER</b> ) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g ( <b>RYBA</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SÓJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	<b>Energia [kcal] 2 056,4</b> <b>Białko ogółem [g] 104,2</b> <b>Tłuszcz [g] 61,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,4</b> <b>Sód [mg] 2 005,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,6</b>
	Jan_Cukrzycowa 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> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) KIEŁKI 2 g 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 ( <b>SELER</b> ) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g ( <b>RYBA</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SÓJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	<b>Energia [kcal] 1 961,5</b> <b>Białko ogółem [g] 101,7</b> <b>Tłuszcz [g] 67,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254,5</b> <b>Sód [mg] 1 389,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,1</b>

2024-03-31 niedziela	Jan_Podstawowa	ZUPA ŻUREK CZYSTY (barszcz biały, boczek, śmietana, mąka, włoszczyzna, cebula) 200 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) KIEŁBASA BIAŁA NA CIEPŁO 80 g ( <b>SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) BALERON WIEJSKI* 50 g ( <b>SOJA</b> ) CHRZAN 20 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>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 Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, 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> ) PASZTET 70 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ĆWIKŁA Z CHRZANEM (buraki, chrzan) 50 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO PIASKOWE 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal] 3 138,7</b> <b>Białko ogółem [g] 132,3</b> <b>Tłuszcz [g] 127,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350</b> <b>Sód [mg] 3 530,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,2</b>
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA ŻUREK CZYSTY (barszcz biały, boczek, śmietana, mąka, włoszczyzna, cebula) 200 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) KIEŁBASA BIAŁA NA CIEPŁO 80 g ( <b>SOJA</b> ) BALERON DROBIOWY 50 g ( <b>SOJA</b> ) SAŁATA MIX 10 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>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 MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET 70 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATKA JARZYNOWA DIETETYCZNA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, jabłko) 100 g ( <b>JAJA, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO PIASKOWE 80 g ( <b>GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal] 2 931,1</b> <b>Białko ogółem [g] 111,8</b> <b>Tłuszcz [g] 151,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 261</b> <b>Sód [mg] 2 358,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b>
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	ZUPA ŻUREK CZYSTY (barszcz biały, boczek, śmietana, mąka, włoszczyzna, cebula) 200 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> ) CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) KIEŁBASA BIAŁA NA CIEPŁO 80 g ( <b>SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) BALERON WIEJSKI* 50 g ( <b>SOJA</b> ) CHRZAN 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>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 Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 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> ) PASZTET 70 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ĆWIKŁA Z CHRZANEM (buraki, chrzan) 50 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA RYŻOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (ryż, szynka drobiowa, jajko, kukurydza, ogórek kiszony) 100 g ( <b>JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 865,4</b> <b>Białko ogółem [g] 138,9</b> <b>Tłuszcz [g] 125,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,5</b> <b>Sód [mg] 3 811,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,5</b>

2024-03-31 niedziela	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	<p>ZUPA ŻUREK CZYSTY (barszcz biały, boczek, śmietana, mąka, włoszczyzna, cebula) 200 ml (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b>)          ANGIELKA 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)          MASŁO 10g 1 szt (<b>MLEKO</b>)          KIEŁBASA BIAŁA NA CIEPŁO 80 g (<b>SOJA</b>)          BALERON DROBIOWY 50 g (<b>SOJA</b>)          SAŁATA MIX 10 g          HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>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>)          ZIEMNIĄKI GOTOWANE Z WODY 200 g          MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (<b>GLUTEN</b>)          KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml</p>	<p>ANGIELKA 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)          MASŁO 10g 1 szt (<b>MLEKO</b>)          PASZTET 70 g (<b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b>)          ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g          SAŁATKA JARZYNOWA DIETETYCZNA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, jabłko) 100 g (<b>JAJA, SELER</b>)          HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g</p>	<p><b>Energia [kcal] 2 732,9</b>  <b>Białko ogółem [g] 108,6</b>  <b>Tłuszcz [g] 144,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 229,2</b>  <b>Sód [mg] 2 298,3</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b></p>
----------------------	-----------------------------	---	--	--	---	--------------------------------	---