

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--------------------------------------|---|--|--|---|------------------------|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | 2. kolacja | SUMA |
| 2024-04-08 poniedziałek | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana)l 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g SZYNKA DROBIOWA* 50 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 534.2 Białko ogółem [g] 124.3 Tłuszcz [g] 75.4 Węglowodany ogółem [g] 360.3 Sód [mg] 3 280.9 Błonnik pokarmowy [g] 26.8 |
| | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana)l 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g SZYNKA DROBIOWA* 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚĆ 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 GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g MAKARON PENNE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 1 982.3 Białko ogółem [g] 121.1 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 215.7 Sód [mg] 1 931.9 Błonnik pokarmowy [g] 13.8 |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g SZYNKA DROBIOWA* 50 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g | ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | Energia [kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 117.6 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 287.3 Sód [mg] 3 508 Błonnik pokarmowy [g] 32.8 |
| | Jan_Cukrzykowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g SZYNKA DROBIOWA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por | ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g MAKARON PENNE 200 g BURACZKI GOTOWANE B/CUKRU (buraki, masło) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | Energia [kcal] 1 907.4 Białko ogółem [g] 124.7 Tłuszcz [g] 83.1 Węglowodany ogółem [g] 176.3 Sód [mg] 2 430.8 Błonnik pokarmowy [g] 14.7 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------------|---|--|--|---|---|---|
| 2024-04-09 wtorek | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g OGÓREK KONSERWOWY 50 g MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 150 g SALATA MIX 5 g CUKIER 10 g | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA DROBIOWA* 80 g LIŚC SALATY 0.06 szt DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g CUKIER 10 g | SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g | Energia [kcal] 2 670.4 Białko ogółem [g] 118.9 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 355.3 Sód [mg] 3 053 Błonnik pokarmowy [g] 32.2 | |
| | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g SALATA MIX 5 g DŻEM OWOCOWY 1 szt MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 150 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g LIŚC SALATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g | Energia [kcal] 2 168.5 Białko ogółem [g] 113.3 Tłuszcz [g] 75.4 Węglowodany ogółem [g] 262.4 Sód [mg] 1 218 Błonnik pokarmowy [g] 21.9 | |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g OGÓREK KONSERWOWY 50 g SALATA MIX 5 g MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 150 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g | Energia [kcal] 2 423.2 Białko ogółem [g] 123.8 Tłuszcz [g] 88.9 Węglowodany ogółem [g] 301 Sód [mg] 2 485.5 Błonnik pokarmowy [g] 38.4 |
| | Jan_Cukrzykowa lekkostrawna | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g SALATA MIX 5 g MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 150 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g ROSZPONKA 2 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g | Energia [kcal] 2 320.2 Białko ogółem [g] 123.1 Tłuszcz [g] 85.7 Węglowodany ogółem [g] 278 Sód [mg] 2 123 Błonnik pokarmowy [g] 33 |
| 2024-04-10 środa | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 80 g POMIDOR 50 g SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml KASZA JĘCZMIENNA 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA Z'INDYKA* 80 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 340.3 Białko ogółem [g] 119.4 Tłuszcz [g] 79.8 Węglowodany ogółem [g] 308.2 Sód [mg] 2 591.8 Błonnik pokarmowy [g] 24.8 | |

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|--|--|--|---|-------------------------------------|---|
| 2024-04-10 środa | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g DŻEM OWOCOWY 2 szt SALATA 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 SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml KASZA JECZMIENNA 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA Z INDYKA* 100 g LIŚC SALATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 031.4 Białko ogółem [g] 103.6 Tłuszcz [g] 78.4 Węglowodany ogółem [g] 247 Sód [mg] 1 308.2 Błonnik pokarmowy [g] 20.9 |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 80 g POMIDOR 50 g SALATA 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 SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml KASZA JECZMIENNA 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA Z INDYKA* 80 g OGÓREK ZIELONY TALÁRKI 50 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | Energia [kcal] 2 063 Białko ogółem [g] 113.9 Tłuszcz [g] 85.9 Węglowodany ogółem [g] 240.6 Sód [mg] 2 519.2 Błonnik pokarmowy [g] 34.3 |
| | Jan_Cukrzycowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g SALATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml KASZA JECZMIENNA 200 g SALATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA Z INDYKA* 80 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | Energia [kcal] 1 692.4 Białko ogółem [g] 100.6 Tłuszcz [g] 81.7 Węglowodany ogółem [g] 152.8 Sód [mg] 1 471.4 Błonnik pokarmowy [g] 14.9 |
| 2024-04-11 czwartek | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 35 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 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 KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g LIŚC SALATY 0.06 szt POMIDOR 50 g CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por | Energia [kcal] 2 851.9 Białko ogółem [g] 117.3 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 352 Sód [mg] 3 410.3 Błonnik pokarmowy [g] 28 |
| | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g DŻEM OWOCOWY 1 szt ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SALATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, masło) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 130 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g KIEŁKI 2 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por | Energia [kcal] 2 438.9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 88.6 Węglowodany ogółem [g] 271.3 Sód [mg] 1 821.3 Błonnik pokarmowy [g] 24.9 |

| | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------------------|---|--|---|---|---|--|
| 2024-04-11 czwartek | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 35 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix salat, oliwki, ogórek zielony) 100 g | ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruska, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruska, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por | Energia [kcal] 2 416.1 Białko ogółem [g] 109.8 Tłuszcz [g] 97.6 Węglowodany ogółem [g] 258.6 Sód [mg] 3 239.3 Błonnik pokarmowy [g] 34 |
| | Jan_Cukrzycowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g SZYNKA FAMILIJNA* 50 g 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 | ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruska, mąka pszenna, zielona pietruska) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por | Energia [kcal] 2 354.4 Białko ogółem [g] 114.3 Tłuszcz [g] 109.7 Węglowodany ogółem [g] 201.8 Sód [mg] 2 510.1 Błonnik pokarmowy [g] 27 |
| 2024-04-12 piątek | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 50 g SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 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 FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 647.5 Białko ogółem [g] 119.5 Tłuszcz [g] 81.7 Węglowodany ogółem [g] 397.5 Sód [mg] 2 466.8 Błonnik pokarmowy [g] 43.3 | |
| | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g DŻEM OWOCOWY 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 JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 051.2 Białko ogółem [g] 97.5 Tłuszcz [g] 75.7 Węglowodany ogółem [g] 258.8 Sód [mg] 801.9 Błonnik pokarmowy [g] 20 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2024-04-12 piątek | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 50 g SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 5 g SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KEFIR 1 szt | ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CIUKRU (kapusta kiszona, marchew, jablko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por | Energia [kcal] 2 416 Białko ogółem [g] 120.4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 330.7 Sód [mg] 2 459 Błonnik pokarmowy [g] 49.5 |
| | Jan_Cukrzykowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | KEFIR 1 szt | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (jęczmienna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por | Energia [kcal] 1 921.9 Białko ogółem [g] 95.2 Tłuszcz [g] 81.6 Węglowodany ogółem [g] 213.5 Sód [mg] 790.8 Błonnik pokarmowy [g] 18.8 |
| 2024-04-13 sobota | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 30 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 SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml KASZA GRYCZANA 200 g SUROWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 579.9 Białko ogółem [g] 130.9 Tłuszcz [g] 73.7 Węglowodany ogółem [g] 369.9 Sód [mg] 1 983 Błonnik pokarmowy [g] 31.4 | |
| | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚĆ SALATY 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 SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml KASZA JĘCZMIENNA 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 10 g | WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 051.7 Białko ogółem [g] 103.2 Tłuszcz [g] 83.3 Węglowodany ogółem [g] 240.8 Sód [mg] 1 777.6 Błonnik pokarmowy [g] 21.2 | |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA CODZIENNA* 80 g POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 30 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por | ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml KASZA GRYCZANA 200 g SUROWKA Z DWÓCH KAPUST B/CIUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g | WAFELKI B/CIUKRU 50 g | Energia [kcal] 2 288.5 Białko ogółem [g] 116.7 Tłuszcz [g] 74.6 Węglowodany ogółem [g] 319.5 Sód [mg] 2 356.3 Błonnik pokarmowy [g] 38 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|--|---|--|---|---------------------------|--|
| 2024-04-13 sobota | Jan_Cukrzycowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚC 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 SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml KASZA JECZMIENNA 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g | WAFELKI B/CUKRU 50 g | Energia [kcal] 1 777.8 Białko ogółem [g] 94.5 Tłuszcz [g] 68.2 Węglowodany ogółem [g] 209.7 Sód [mg] 1 549.3 Błonnik pokarmowy [g] 17.5 |
| | Jan_Podstawowa | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt BALERON DROBIOWY 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SZCZYPIOREK 1 Por MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml | | ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml 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 MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 793.4 Białko ogółem [g] 116.8 Tłuszcz [g] 108.9 Węglowodany ogółem [g] 316.6 Sód [mg] 2 114.4 Błonnik pokarmowy [g] 28.4 |
| 2024-04-14 niedziela | Jan_Lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt BALERON DROBIOWY 80 g DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml | | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 566.3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 125.2 Węglowodany ogółem [g] 234.2 Sód [mg] 1 272.8 Błonnik pokarmowy [g] 21.7 |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt BALERON DROBIOWY 80 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SZCZYPIOREK 1 Por MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g | Energia [kcal] 2 694.8 Białko ogółem [g] 118.8 Tłuszcz [g] 122.4 Węglowodany ogółem [g] 268.3 Sód [mg] 2 430.1 Błonnik pokarmowy [g] 36.2 |
| | Jan_Cukrzycowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt BALERON DROBIOWY 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g | Energia [kcal] 2 376.4 Białko ogółem [g] 96.3 Tłuszcz [g] 122 Węglowodany ogółem [g] 198.1 Sód [mg] 1 650.7 Błonnik pokarmowy [g] 23.1 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|--|---|--|---|--|---|
| 2024-04-15 poniedziałek | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 30 g POMIDOR 50 g SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g MAKARON ŚWIDERKI 200 g OGÓREK KISZONY TALARKI 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | GALARETKA OWOCOWA 150 g | Energia [kcal] 2 593 Białko ogółem [g] 153.4 Tłuszcz [g] 77.8 Węglowodany ogółem [g] 321.3 Sód [mg] 3 156.5 Błonnik pokarmowy [g] 26 |
| | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 80 g SALATA MIX 5 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g MAKARON ŚWIDERKI 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | GALARETKA OWOCOWA 150 g | Energia [kcal] 2 184.7 Białko ogółem [g] 138.4 Tłuszcz [g] 72.1 Węglowodany ogółem [g] 233.4 Sód [mg] 1 475.8 Błonnik pokarmowy [g] 23.2 |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 30 g POMIDOR 50 g SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g MAKARON ŚWIDERKI 200 g OGÓREK KISZONY TALARKI 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por | Energia [kcal] 2 648 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 95.8 Węglowodany ogółem [g] 333.8 Sód [mg] 3 672.5 Błonnik pokarmowy [g] 52.8 |
| | Jan_Cukrzycowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 80 g SALATA MIX 5 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g MAKARON ŚWIDERKI 200 g SALATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por | Energia [kcal] 1 894.6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 76.4 Węglowodany ogółem [g] 181 Sód [mg] 1 697.5 Błonnik pokarmowy [g] 17 |
| 2024-04-16 wtorek | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt PAPRYKA KONSERWOWA 40 g SALATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA (kapusta biała, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 408.4 Białko ogółem [g] 112.4 Tłuszcz [g] 75.1 Węglowodany ogółem [g] 337.1 Sód [mg] 2 741 Błonnik pokarmowy [g] 24.1 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|--|--|--|---|------------------------|---|
| 2024-04-16 wtorek | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM (brokuł, makaron, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 000.5 Białko ogółem [g] 97.2 Tłuszcz [g] 74.4 Węglowodany ogółem [g] 246.9 Sód [mg] 2 079.7 Błonnik pokarmowy [g] 17.6 |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt PAPRYKA KONSERWOWA 40 g SAŁATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por | ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | Energia [kcal] 2 021.8 Białko ogółem [g] 103.3 Tłuszcz [g] 72.6 Węglowodany ogółem [g] 262.3 Sód [mg] 2 822.6 Błonnik pokarmowy [g] 29.2 |
| | Jan_Cukrzykowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FILET Z INDYKA 100 g SAŁATA LODOWA 5 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por | ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM (brokuł, makaron, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | Energia [kcal] 1 807.7 Białko ogółem [g] 96.3 Tłuszcz [g] 80.7 Węglowodany ogółem [g] 186.9 Sód [mg] 2 573.6 Błonnik pokarmowy [g] 16.7 |
| 2024-04-17 środa | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA DROBOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 25 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 120 g SAŁATA MIX 5 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | WAFELEK KAKAOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 789.1 Białko ogółem [g] 129.2 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 314.1 Sód [mg] 3 284.6 Błonnik pokarmowy [g] 25.1 |
| | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA DROBOWA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 120 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | WAFELEK KAKAOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 273.7 Białko ogółem [g] 110.7 Tłuszcz [g] 98.1 Węglowodany ogółem [g] 204.8 Sód [mg] 1 428.8 Błonnik pokarmowy [g] 16 |

| | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------------------|--|--|---|---|---|---|
| 2024-04-17 środa | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA DROBOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 25 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 120 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt | WAFELKI B/CIUKRU 50 g | Energia [kcal] 2 443.7 Białko ogółem [g] 125.1 Tłuszcz [g] 89.4 Węglowodany ogółem [g] 267.1 Sód [mg] 3 075.8 Błonnik pokarmowy [g] 32.8 |
| | Jan_Cukrzycowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA DROBOWA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 120 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt | WAFELKI B/CIUKRU 50 g | Energia [kcal] 2 043.3 Białko ogółem [g] 105.1 Tłuszcz [g] 85.3 Węglowodany ogółem [g] 181.8 Sód [mg] 1 306.4 Błonnik pokarmowy [g] 17.3 |
| 2024-04-18 czwartek | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml NALESNIKI Z PIECZARKAMI I SEREM ŻÓŁTYM (pieczarki, ser żółty, mąka pszenna, mleko, jajka, cebula) 3 szt SUROWKA Z MARCHWI I CHRZANU (marchew, chrzan, maślanka, cukier) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g PAPRYKA KONSERWOWA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | KISIEL Z TARTYMI JĄBKAMI (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 496.9 Białko ogółem [g] 100.7 Tłuszcz [g] 74.3 Węglowodany ogółem [g] 380.8 Sód [mg] 3 509.6 Błonnik pokarmowy [g] 35.2 | |
| | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, masło) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g DŹEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | KISIEL Z TARTYMI JĄBKAMI (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 318.8 Białko ogółem [g] 91.6 Tłuszcz [g] 83.1 Węglowodany ogółem [g] 311.5 Sód [mg] 2 035.7 Błonnik pokarmowy [g] 22.3 | |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por | ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g SUROWKA Z MARCHWI I CHRZANU B/CIUKRU (marchew, chrzan, maślanka) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g PAPRYKA KONSERWOWA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL Z TARTYMI JĄBKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 455.6 Białko ogółem [g] 106.5 Tłuszcz [g] 86.5 Węglowodany ogółem [g] 342.4 Sód [mg] 3 135.2 Błonnik pokarmowy [g] 43.4 |

| | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------------------|---|---|--|---|---|---|
| 2024-04-18 czwartek | Jan_Cukrzykowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g LIŚC SALATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL Z TARTYMI JAŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 1 950.6 Białko ogółem [g] 81.4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 243.2 Sód [mg] 1 846.5 Błonnik pokarmowy [g] 17.6 |
| | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt SER ŻÓŁTY 50 g RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | ZUPA KREM DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 367.7 Białko ogółem [g] 111.1 Tłuszcz [g] 79.8 Węglowodany ogółem [g] 323.3 Sód [mg] 2 398.9 Błonnik pokarmowy [g] 25.2 | |
| 2024-04-19 piątek | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g DŹEM OWOCOWY 2 szt SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 037.6 Białko ogółem [g] 96.1 Tłuszcz [g] 73.4 Węglowodany ogółem [g] 259.2 Sód [mg] 882.1 Błonnik pokarmowy [g] 17.7 | |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | Energia [kcal] 2 178.3 Białko ogółem [g] 110.4 Tłuszcz [g] 93.4 Węglowodany ogółem [g] 252.3 Sód [mg] 2 352.8 Błonnik pokarmowy [g] 31.5 |
| | Jan_Cukrzykowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 150 g RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JABŁKO PARZONE 1 szt | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWIÇA DROBIOWA* 50 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | Energia [kcal] 1 743.6 Białko ogółem [g] 88.4 Tłuszcz [g] 77.8 Węglowodany ogółem [g] 183.9 Sód [mg] 1 202.5 Błonnik pokarmowy [g] 19.5 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2024-04-20 sobota | Jan_Podstawowa | ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g POMIDOR 50 g SALATA MIX 5 g SZCZYPIOREK 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml KASZA PEĆZAK 200 g SUROWKA COLESŁAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWIÇA DROBIOWA* 80 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g | Energia [kcal] 2 531.7 Białko ogółem [g] 120.1 Tłuszcz [g] 77.6 Węglowodany ogółem [g] 351.9 Sód [mg] 2 599.3 Błonnik pokarmowy [g] 24.6 | |
| | Jan_Lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml KASZA JECZMIENNA 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWIÇA DROBIOWA* 80 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g | Energia [kcal] 2 164.8 Białko ogółem [g] 113.9 Tłuszcz [g] 85.9 Węglowodany ogółem [g] 245.6 Sód [mg] 1 727.2 Błonnik pokarmowy [g] 16.3 | |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g SZCZYPIOREK 1 Por SALATA MIX 5 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml KASZA PEĆZAK 200 g SUROWKA COLESŁAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWIÇA DROBIOWA* 80 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por | Energia [kcal] 2 143.6 Białko ogółem [g] 115.7 Tłuszcz [g] 78.9 Węglowodany ogółem [g] 266.4 Sód [mg] 2 679.7 Błonnik pokarmowy [g] 33.6 |
| | Jan_Cukrzykowa lekkostrawna | ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml KASZA JECZMIENNA 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWIÇA DROBIOWA* 80 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por | Energia [kcal] 2 078.3 Białko ogółem [g] 115.9 Tłuszcz [g] 94.3 Węglowodany ogółem [g] 205.4 Sód [mg] 1 903 Błonnik pokarmowy [g] 17.9 |
| 2024-04-21 niedziela | Jan_Podstawowa | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt SZYNKA DELIKATESOWA 50 g POMIDOR 50 g SZCZYPIOREK 1 Por LIŚĆ SALATY 0.06 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g SZYNKA BARTNIKA 50 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 639.5 Białko ogółem [g] 128.9 Tłuszcz [g] 90.7 Węglowodany ogółem [g] 302.9 Sód [mg] 2 523.9 Błonnik pokarmowy [g] 24.9 | |

| | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 2024-04-21 niedziela | Jan_Lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DELIKATESOWA 50 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA BARTNIKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 388.2 Białko ogółem [g] 116.9 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 220.6 Sód [mg] 2 087.2 Błonnik pokarmowy [g] 20.8 |
| | Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DELIKATESOWA 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml 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 MASŁO 10g 1 szt SZYNKA BARTNIKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g | Energia [kcal] 2 433.8 Białko ogółem [g] 128.4 Tłuszcz [g] 95.1 Węglowodany ogółem [g] 249.2 Sód [mg] 2 470.2 Błonnik pokarmowy [g] 32.9 |
| | Jan_Cukrzykowa lekkostrawna | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DELIKATESOWA 50 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por | ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA BARTNIKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g |