

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-04-22, poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) KASZA GRZYCZANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 763.5 Białko ogółem [g] 126.8 Tłuszcz [g] 95.6 Węglowodany ogółem [g] 368.7 Sód [mg] 3 660.1 Błonnik pokarmowy [g] 34.7
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY 30 g SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ROSZPONKA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 095.9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 88.4 Węglowodany ogółem [g] 215.8 Sód [mg] 1 886.8 Błonnik pokarmowy [g] 17.7
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) KASZA GRZYCZANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Energia [kcal] 2 588.2 Białko ogółem [g] 132.7 Tłuszcz [g] 106.5 Węglowodany ogółem [g] 304.7 Sód [mg] 3 789.6 Błonnik pokarmowy [g] 43.6

2024-04-22 poniedziałek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ROSZPONKA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 079.6 Białko ogółem [g] 113.5 Tłuszcz [g] 99.5 Węglowodany ogółem [g] 183.5 Sód [mg] 2 490.1 Błonnik pokarmowy [g] 17.8
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, smietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) NALEŚNIKI NA SŁODKO Z SEREM BIAŁYM (ser biały, mleko 2%, mąka pszenna, jajka, cynamon) 5 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, jogurt naturalny) 150 ml (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 159.7 Białko ogółem [g] 94.8 Tłuszcz [g] 62.8 Węglowodany ogółem [g] 319 Sód [mg] 2 344.8 Błonnik pokarmowy [g] 17.5
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 2 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) NALEŚNIKI NA SŁODKO Z SEREM BIAŁYM (ser biały, mleko 2%, mąka pszenna, jajka, cynamon) 5 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, jogurt naturalny) 150 ml (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g RUKOLA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 1 965.5 Białko ogółem [g] 75.4 Tłuszcz [g] 60.3 Węglowodany ogółem [g] 289.9 Sód [mg] 1 472.2 Błonnik pokarmowy [g] 13.6
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.12 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SOJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) 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 (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 483.2 Białko ogółem [g] 118.4 Tłuszcz [g] 119.6 Węglowodany ogółem [g] 265.2 Sód [mg] 2 896.4 Błonnik pokarmowy [g] 35.5

2024-04-23 wtorek	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 150 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SOJA) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MIX MASŁANY 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 100 g RUKOLA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 950 Białko ogółem [g] 101.9 Tłuszcz [g] 105.9 Węglowodany ogółem [g] 159.5 Sód [mg] 1 971.2 Błonnik pokarmowy [g] 13.8
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) SER TOPIONY 0.5 szt (MLEKO) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SUROWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 657.6 Białko ogółem [g] 123.3 Tłuszcz [g] 94.5 Węglowodany ogółem [g] 358.7 Sód [mg] 3 282.5 Błonnik pokarmowy [g] 34	
2024-04-24 środa	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 80 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) RYŻ PARABOLICZNY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 1 992.2 Białko ogółem [g] 100.5 Tłuszcz [g] 73.1 Węglowodany ogółem [g] 246.1 Sód [mg] 1 778.8 Błonnik pokarmowy [g] 15.3	
	Jan_Dieta z ogr. łatwoprzyw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SUROWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 329.3 Białko ogółem [g] 133.9 Tłuszcz [g] 84.1 Węglowodany ogółem [g] 294.8 Sód [mg] 2 811 Błonnik pokarmowy [g] 40.3

2024-04-24 środa	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) RYZ PARABOLICZNY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 2 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt POMIDOR 50 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 839.7 Białko ogółem [g] 113.7 Tłuszcz [g] 85.1 Węglowodany ogółem [g] 164.3 Sód [mg] 1 798 Błonnik pokarmowy [g] 10.9
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASÓLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 832.1 Białko ogółem [g] 119.9 Tłuszcz [g] 105.9 Węglowodany ogółem [g] 330 Sód [mg] 2 838.4 Błonnik pokarmowy [g] 29.1	
2024-04-25 czwartek	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 458.8 Białko ogółem [g] 105.6 Tłuszcz [g] 107.8 Węglowodany ogółem [g] 239.1 Sód [mg] 2 078.7 Błonnik pokarmowy [g] 20	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASÓLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g SAŁATA MIX 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 732.7 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 288.6 Sód [mg] 2 869.4 Błonnik pokarmowy [g] 33.3

2024-04-25 czwartek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g (MLEKO) KIEŁKI 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 346.4 Białko ogółem [g] 104.9 Tłuszcz [g] 114.6 Węglowodany ogółem [g] 191.5 Sód [mg] 2 288.1 Błonnik pokarmowy [g] 14.9
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) RUKOLA 2 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt	HERBATNIKI 100G 1 szt (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 748.4 Białko ogółem [g] 120.8 Tłuszcz [g] 83.4 Węglowodany ogółem [g] 405.1 Sód [mg] 2 269.5 Błonnik pokarmowy [g] 31	
2024-04-26 piątek	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA PARŻONA Z CYNAMONEM 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g (RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt	HERBATNIKI 100G 1 szt (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 056.3 Białko ogółem [g] 103.9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 297.6 Sód [mg] 1 156.6 Błonnik pokarmowy [g] 23.4	

2024-04-26 piątek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA)	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	SALATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g (JAJA)	Energia [kcal] 2 355.5 Białko ogółem [g] 125.2 Tłuszcz [g] 91.1 Węglowodany ogółem [g] 292.9 Sód [mg] 2 121.6 Błonnik pokarmowy [g] 37.2
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA PARŻONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2 001.2 Białko ogółem [g] 96.9 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 238 Sód [mg] 1 005.3 Błonnik pokarmowy [g] 21.3
2024-04-27 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 452.4 Białko ogółem [g] 102.9 Tłuszcz [g] 89.7 Węglowodany ogółem [g] 332.4 Sód [mg] 2 917.9 Błonnik pokarmowy [g] 26.9	

2024-04-27 sobota	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt		ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 011.9 Białko ogółem [g] 89.6 Tłuszcz [g] 88.2 Węglowodany ogółem [g] 231.1 Sód [mg] 2 095.2 Błonnik pokarmowy [g] 17.6
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g JABŁKO 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 2 150 Białko ogółem [g] 92.5 Tłuszcz [g] 81.5 Węglowodany ogółem [g] 292.6 Sód [mg] 3 051.2 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 2 038.1 Białko ogółem [g] 89.1 Tłuszcz [g] 87.6 Węglowodany ogółem [g] 240.7 Sód [mg] 2 422.3 Błonnik pokarmowy [g] 20.5
2024-04-28 niedziela	Jan_Podstawowa	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TOPIONY 0.5 szt (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYŃKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 892.5 Białko ogółem [g] 115.4 Tłuszcz [g] 103.4 Węglowodany ogółem [g] 348.2 Sód [mg] 3 481.8 Błonnik pokarmowy [g] 30.3

2024-04-28 niedziela	Jan_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 60 g (MLEKO) SZYŃKOWA WIEPRZOWA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 685.3 Białko ogółem [g] 109.2 Tłuszcz [g] 101.2 Węglowodany ogółem [g] 295.3 Sód [mg] 2 184.5 Błonnik pokarmowy [g] 23.1
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	ROŚŹŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYŃKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CIUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 443.3 Białko ogółem [g] 112.2 Tłuszcz [g] 87.9 Węglowodany ogółem [g] 274.7 Sód [mg] 3 153.8 Błonnik pokarmowy [g] 35.8
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 60 g (MLEKO) SZYŃKOWA WIEPRZOWA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CIUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 408.3 Białko ogółem [g] 109.6 Tłuszcz [g] 97.1 Węglowodany ogółem [g] 231.1 Sód [mg] 2 274.3 Błonnik pokarmowy [g] 22.1
2024-04-29 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g (GORCZYCA) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 50 g SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 606.5 Białko ogółem [g] 113.4 Tłuszcz [g] 93.3 Węglowodany ogółem [g] 356.3 Sód [mg] 3 771.9 Błonnik pokarmowy [g] 34

2024-04-29 poniedziałek	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA* 80 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) RYŻ PARABOLICZNY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 168.6 Białko ogółem [g] 93.5 Tłuszcz [g] 89.1 Węglowodany ogółem [g] 259.7 Sód [mg] 2 018.5 Błonnik pokarmowy [g] 16.4
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALAATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g (GORCZYCA) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 50 g SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 226.9 Białko ogółem [g] 107.3 Tłuszcz [g] 86.3 Węglowodany ogółem [g] 290.1 Sód [mg] 3 656.5 Błonnik pokarmowy [g] 39.8
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA* 100 g (SOJA) SZYNKA BARTNIKA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) RYŻ PARABOLICZNY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 2 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 100 g FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 258.3 Białko ogółem [g] 110.8 Tłuszcz [g] 116.5 Węglowodany ogółem [g] 204.3 Sód [mg] 3 275.3 Błonnik pokarmowy [g] 16.2

2024-04-30 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 80 g SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN) RUKOLA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JABŁKO 1 szt	Energia [kcal] 2 472.4 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 97.2 Węglowodany ogółem [g] 324.1 Sód [mg] 2 542.6 Błonnik pokarmowy [g] 29.8
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN) RUKOLA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt DŻEM OWOCOWY 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JABŁKO PARZONE 1 szt	Energia [kcal] 2 127.5 Białko ogółem [g] 85.9 Tłuszcz [g] 94.9 Węglowodany ogółem [g] 251 Sód [mg] 1 599.2 Błonnik pokarmowy [g] 23.5
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 80 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN) RUKOLA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	Energia [kcal] 2 302.3 Białko ogółem [g] 99.1 Tłuszcz [g] 107.6 Węglowodany ogółem [g] 264.3 Sód [mg] 2 571.6 Błonnik pokarmowy [g] 35.4
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN) RUKOLA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO PARZONE 1 szt	Energia [kcal] 1 896.8 Białko ogółem [g] 82.8 Tłuszcz [g] 101.3 Węglowodany ogółem [g] 176 Sód [mg] 1 503.9 Błonnik pokarmowy [g] 16.4

2024-05-01 środa	Jan_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 250 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYŃKOWY 50 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 80 g ROSZPONKA 2 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 335.7 Białko ogółem [g] 108.7 Tłuszcz [g] 66.1 Węglowodany ogółem [g] 352.1 Sód [mg] 2 985 Błonnik pokarmowy [g] 32	
	Jan_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 250 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYŃKOWY 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 033 Białko ogółem [g] 89.1 Tłuszcz [g] 64.3 Węglowodany ogółem [g] 288.5 Sód [mg] 1 434.5 Błonnik pokarmowy [g] 17.9	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYŃKOWY 80 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g ROSZPONKA 2 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 354.7 Białko ogółem [g] 123.6 Tłuszcz [g] 85.7 Węglowodany ogółem [g] 308.9 Sód [mg] 3 546.9 Błonnik pokarmowy [g] 41.9
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYŃKOWY 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 80 g (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 945.1 Białko ogółem [g] 101.9 Tłuszcz [g] 70.9 Węglowodany ogółem [g] 239.2 Sód [mg] 1 618.9 Błonnik pokarmowy [g] 19.8

2024-05-02 czwartek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA 50 g SER BIAŁY 100 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 390.2 Białko ogółem [g] 122.4 Tłuszcz [g] 78.7 Węglowodany ogółem [g] 308.9 Sód [mg] 2 315.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.8
	Jan_Leikostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) BROKUŁ Z MARCHEWKĄ PARYSKĄ (brokuł, marchewka paryska) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA 50 g SER BIAŁY 100 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 076.8 Białko ogółem [g] 115.8 Tłuszcz [g] 93.7 Węglowodany ogółem [g] 199.8 Sód [mg] 1 985.7 Błonnik pokarmowy [g] 13.5
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 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 (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ B/CUKRU (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA 80 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

2024-05-02 czwartek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angielka 30g, masło 10g 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JECZMIENNA 200 g (GLUTEN) BROKUŁ Z MARCHEWKĄ PARYSKĄ (brokuł, marchewka paryska) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 2 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA 50 g SER BIAŁY 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 144.3 Białko ogółem [g] 118.8 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 181.1 Sód [mg] 1 990.6 Błonnik pokarmowy [g] 13.2
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZUPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt (JAJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g MUFFINKA CZEKOLADOWA 1 szt	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 392.9 Białko ogółem [g] 103.6 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 338.7 Sód [mg] 1 889.3 Błonnik pokarmowy [g] 27.7	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZUPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt (JAJA) SAŁATA MIX 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g MUFFINKA CZEKOLADOWA 1 szt	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g (RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 120 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 2 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 1 851.2 Białko ogółem [g] 91.5 Tłuszcz [g] 57.4 Węglowodany ogółem [g] 261.6 Sód [mg] 874.6 Błonnik pokarmowy [g] 22	

2024-05-03 piątek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt (JAJA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt WAFELKI B/CIUKRU 50 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CIUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 429.1 Białko ogółem [g] 130.1 Tłuszcz [g] 92.9 Węglowodany ogółem [g] 298.9 Sód [mg] 2 112.5 Błonnik pokarmowy [g] 34.7
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt (JAJA) SAŁATA MIX 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt WAFELKI B/CIUKRU 50 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 110.6 Białko ogółem [g] 113.4 Tłuszcz [g] 86.9 Węglowodany ogółem [g] 238.7 Sód [mg] 1 026.6 Błonnik pokarmowy [g] 24.1
2024-05-04 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 748.6 Białko ogółem [g] 124.1 Tłuszcz [g] 92.9 Węglowodany ogółem [g] 361.4 Sód [mg] 3 052.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.3

2024-05-04 sobota	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt MIÓD 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 375.5 Białko ogółem [g] 102.7 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 296.7 Sód [mg] 2 044.4 Błonnik pokarmowy [g] 18.3
	Jan_Dięta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g (JAJA)	Energia [kcal] 2 182.4 Białko ogółem [g] 117.3 Tłuszcz [g] 86.5 Węglowodany ogółem [g] 255.7 Sód [mg] 2 796.3 Błonnik pokarmowy [g] 36.8
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angielka 30g, masło 10g 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO))	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 064.2 Białko ogółem [g] 101.6 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 187.4 Sód [mg] 2 084.1 Błonnik pokarmowy [g] 17

2024-05-05 niedziela	Jan_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt (GLUTEN) OGÓREK KISZONY 100 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA 1 szt	ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 747.9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 102.3 Węglowodany ogółem [g] 327.2 Sód [mg] 3 691.1 Błonnik pokarmowy [g] 31.7	
	Jan_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt (GLUTEN) LIŚC SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 607.2 Białko ogółem [g] 98.7 Tłuszcz [g] 116.6 Węglowodany ogółem [g] 264.7 Sód [mg] 2 369.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.6	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt (GLUTEN) OGÓREK KISZONY 100 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 674.5 Białko ogółem [g] 117.4 Tłuszcz [g] 109.6 Węglowodany ogółem [g] 293.6 Sód [mg] 3 701.2 Błonnik pokarmowy [g] 39.7
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt (GLUTEN) LIŚC SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angielka 30g, masło 10g 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 2 374.6 Białko ogółem [g] 99.1 Tłuszcz [g] 113.8 Węglowodany ogółem [g] 206.3 Sód [mg] 2 068.2 Błonnik pokarmowy [g] 19.5