

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana)l 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g POMIDOR 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g ( <b>GORCZYCA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 579.9 Białko ogółem [g] 127.8 Tłuszcz [g] 79.5 Węglowodany ogółem [g] 359.8 Sód [mg] 3 498.7 Błonnik pokarmowy [g] 27.1
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana)l 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI ( ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PENNE 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 057 Białko ogółem [g] 123.6 Tłuszcz [g] 83.3 Węglowodany ogółem [g] 213.1 Sód [mg] 2 132.5 Błonnik pokarmowy [g] 13.5
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g POMIDOR 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g ( <b>GORCZYCA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 167.7 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 72.1 Węglowodany ogółem [g] 286.8 Sód [mg] 3 725.8 Błonnik pokarmowy [g] 33.2
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI ( ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PENNE 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BURACZKI GOTOWANE B/CUKRU (buraki, masło) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 982 Białko ogółem [g] 127.2 Tłuszcz [g] 91.4 Węglowodany ogółem [g] 174.3 Sód [mg] 2 633.3 Błonnik pokarmowy [g] 15.1

2024-05-07 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g SALATA MIX 5 g MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 80 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 594.9 Białko ogółem [g] 113.3 Tłuszcz [g] 91.6 Węglowodany ogółem [g] 344.6 Sód [mg] 3 039.8 Błonnik pokarmowy [g] 30.6	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SALATA MIX 5 g DŻEM OWOCOWY 1 szt MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚĆ SALATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 102.1 Białko ogółem [g] 109.4 Tłuszcz [g] 73.8 Węglowodany ogółem [g] 251.9 Sód [mg] 1 216.4 Błonnik pokarmowy [g] 20.3	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g SALATA MIX 5 g MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 356.8 Białko ogółem [g] 119.9 Tłuszcz [g] 87.4 Węglowodany ogółem [g] 290.4 Sód [mg] 2 483.9 Błonnik pokarmowy [g] 36.8
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SALATA MIX 5 g MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) ROSZPONKA 2 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 253.8 Białko ogółem [g] 119.1 Tłuszcz [g] 84.1 Węglowodany ogółem [g] 267.5 Sód [mg] 2 121.4 Błonnik pokarmowy [g] 31.4

2024-05-08 środa	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SALATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KASZA JECZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z INDYKA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	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	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) DŻEM OWOCOWY 2 szt SALATA MIX 5g RUKOLA 2g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KASZA JECZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z INDYKA* 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	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. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SALATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KASZA JECZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z INDYKA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	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_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA MIX 5g RUKOLA 2g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KASZA JECZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SALATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z INDYKA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	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

2024-05-09 czwartek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 35 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemiaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 100 g LIŚC SALATY 0.06 szt POMIDOR 50 g CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 904.5 Białko ogółem [g] 120.8 Tłuszcz [g] 102.2 Węglowodany ogółem [g] 352.2 Sód [mg] 3 623.7 Błonnik pokarmowy [g] 28	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) DZEM 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, masło) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 100 g KIEŁKI 2 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 491.5 Białko ogółem [g] 112.6 Tłuszcz [g] 92.8 Węglowodany ogółem [g] 271.5 Sód [mg] 2 034.7 Błonnik pokarmowy [g] 24.9	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) 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 (ziemiaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 100 g POMIDOR 50 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 468.7 Białko ogółem [g] 113.4 Tłuszcz [g] 101.9 Węglowodany ogółem [g] 258.8 Sód [mg] 3 452.7 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g SALATA 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 100 g POMIDOR 50 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 407 Białko ogółem [g] 117.9 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 202 Sód [mg] 2 723.6 Błonnik pokarmowy [g] 27

2024-05-10 piątek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 5 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bulka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jablko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 592.3 Białko ogółem [g] 119.4 Tłuszcz [g] 81.6 Węglowodany ogółem [g] 382.3 Sód [mg] 2 466.4 Błonnik pokarmowy [g] 41.4	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) DŹEM OWOCOWY 1 szt SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata 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 ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bulka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	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	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 5 g SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bulka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jablko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 360.8 Białko ogółem [g] 120.3 Tłuszcz [g] 87.9 Węglowodany ogółem [g] 315.5 Sód [mg] 2 458.6 Błonnik pokarmowy [g] 47.6
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bulka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jablko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ))	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
2024-05-11 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 30 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SÓS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA GRYCZANA 200 g SUROWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 490.9 Białko ogółem [g] 128.9 Tłuszcz [g] 71.6 Węglowodany ogółem [g] 351.1 Sód [mg] 1 951.7 Błonnik pokarmowy [g] 27.6	

2024-05-11 sobota	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 955.7 Białko ogółem [g] 101.8 Tłuszcz [g] 80.7 Węglowodany ogółem [g] 219.6 Sód [mg] 1 747.3 Błonnik pokarmowy [g] 17
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 80 g POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 30 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 50 g	WAFELEKI B/CUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 252.3 Białko ogółem [g] 115.8 Tłuszcz [g] 72.7 Węglowodany ogółem [g] 314.2 Sód [mg] 2 328.6 Błonnik pokarmowy [g] 36.4
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g	WAFELEKI B/CUKRU 50 g	Energia [kcal] 1 681.8 Białko ogółem [g] 93.1 Tłuszcz [g] 65.7 Węglowodany ogółem [g] 188.6 Sód [mg] 1 519.1 Błonnik pokarmowy [g] 13.3
2024-05-12 niedziela	Jan_Podstawowa	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) BALERON DROBIOWY 50 g ( <b>SOJA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 50 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 790.7 Białko ogółem [g] 116.8 Tłuszcz [g] 108.9 Węglowodany ogółem [g] 316.7 Sód [mg] 2 111.7 Błonnik pokarmowy [g] 29.3
	Jan_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BALERON DROBIOWY 80 g ( <b>SOJA</b> ) 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 ( <b>MLEKO</b> )		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	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

2024-05-12 niedziela	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) BALERON DROBIOWY 80 g ( <b>SOJA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	RÓSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielenia pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) 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] 2 692.1 Białko ogółem [g] 118.8 Tłuszcz [g] 122.4 Węglowodany ogółem [g] 268.4 Sód [mg] 2 427.3 Błonnik pokarmowy [g] 37.1
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BALERON DROBIOWY 80 g ( <b>SOJA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) 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
2024-05-13 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY 30 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS BOŁOŃSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON ŚWIDERKI 200 g OGÓREK KISZONY 1 szt ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 40 g JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 556.7 Białko ogółem [g] 108.9 Tłuszcz [g] 86.2 Węglowodany ogółem [g] 358.5 Sód [mg] 2 770 Błonnik pokarmowy [g] 24.7	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) MAKARON ŚWIDERKI 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 113.7 Białko ogółem [g] 94.1 Tłuszcz [g] 81.7 Węglowodany ogółem [g] 271.7 Sód [mg] 1 693.5 Błonnik pokarmowy [g] 22.2	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY 30 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g ( <b>GORCZYCA</b> )	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS BOŁOŃSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON ŚWIDERKI 200 g OGÓREK KISZONY 1 szt ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 40 g JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 426.3 Białko ogółem [g] 122.5 Tłuszcz [g] 99.6 Węglowodany ogółem [g] 301.6 Sód [mg] 3 613.8 Błonnik pokarmowy [g] 43.1

2024-05-13 poniedziałek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DĚLIKATESOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SALATA MIX 5 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) MAKARON ŚWIDERKI 200 g SALATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 784.1 Białko ogółem [g] 93.2 Tłuszcz [g] 85.9 Węglowodany ogółem [g] 175.5 Sód [mg] 1 902.9 Błonnik pokarmowy [g] 15
2024-05-14 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g SER TOPIONY 0.5 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKA KONSERWOWA 40 g ( <b>GORCZYCA</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA (kapusta biała, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 488.7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 83.8 Węglowodany ogółem [g] 337.5 Sód [mg] 3 091 Błonnik pokarmowy [g] 24.1	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g DŻEM OWOCOWY 1 szt SALATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM (brokuł, makaron, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 80 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚĆ SALATY 0.06 szt RUKOLA 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 001.3 Białko ogółem [g] 97.3 Tłuszcz [g] 74.4 Węglowodany ogółem [g] 247 Sód [mg] 2 079.7 Błonnik pokarmowy [g] 17.6	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g SER TOPIONY 0.5 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKA KONSERWOWA 40 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SALATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE 50 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 102.2 Białko ogółem [g] 103.8 Tłuszcz [g] 81.4 Węglowodany ogółem [g] 262.7 Sód [mg] 3 172.6 Błonnik pokarmowy [g] 29.2

2024-05-14 wtorek	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 80 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 808.5 Białko ogółem [g] 96.4 Tłuszcz [g] 80.7 Węglowodany ogółem [g] 187 Sód [mg] 2 573.6 Błonnik pokarmowy [g] 16.7
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY 25 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX 5 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 805.9 Białko ogółem [g] 128.2 Tłuszcz [g] 102.4 Węglowodany ogółem [g] 318.6 Sód [mg] 3 271.2 Błonnik pokarmowy [g] 25.2
2024-05-15 środa	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 290.5 Białko ogółem [g] 109.7 Tłuszcz [g] 98.6 Węglowodany ogółem [g] 209.2 Sód [mg] 1 415.5 Błonnik pokarmowy [g] 16.1
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY 25 g ( <b>MLEKO</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚĆ 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CIUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 502.2 Białko ogółem [g] 125.4 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 273.4 Sód [mg] 3 079.5 Błonnik pokarmowy [g] 32.9

2024-05-15 środa	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKA BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CIUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 101.8 Białko ogółem [g] 105.4 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 188 Sód [mg] 1 310.2 Błonnik pokarmowy [g] 17.4
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) DWA RÓDZAJE 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 ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) NALEŚNIKI Z PIECZARKAMI I SEREM ŻÓŁTYM (pieczarki, ser żółty, mąka pszenna, mleko, jajka, cebula) 3 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) SUROWKA Z MARCHWI I CHRZANU (marchew, chrzan, maślanka, cukier) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g PAPRYKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 437.6 Białko ogółem [g] 100.4 Tłuszcz [g] 74.1 Węglowodany ogółem [g] 365.9 Sód [mg] 3 496.7 Błonnik pokarmowy [g] 34.2	
2024-05-16 czwartek	Jan_Leikostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g SOS WANILIOWY (jogurt naturalny, cukier waniliowy) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 109.7 Białko ogółem [g] 62.4 Tłuszcz [g] 64.7 Węglowodany ogółem [g] 328.4 Sód [mg] 1 730.5 Błonnik pokarmowy [g] 18.4	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) DWA RÓDZAJE 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) NALEŚNIKI Z PIECZARKAMI I SEREM ŻÓŁTYM (pieczarki, ser żółty, mąka pszenna, mleko, jajka, cebula) 3 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) SUROWKA Z MARCHWI I CHRZANU B/CIUKRU (marchew, chrzan, maślanka) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g PAPRYKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 172.9 Białko ogółem [g] 100.6 Tłuszcz [g] 83.4 Węglowodany ogółem [g] 287.2 Sód [mg] 3 521.1 Błonnik pokarmowy [g] 42.3

2024-05-16 czwartek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt SALATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ŁOPATKA DUSZONA W SOSIE (topatka wp., mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SALATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt RUKOLA 2g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 1 793.2 Białko ogółem [g] 87.8 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 204.8 Sód [mg] 1 650.5 Błonnik pokarmowy [g] 12.5
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEWKA TARTA 50 g SALATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	ZUPA KREM DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚĆ SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	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	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) DŻEM OWOCOWY 2 szt SALATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚĆ SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	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. ilości przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) RZODKIEWKA TARTA 50 g SALATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚĆ SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	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_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2g SALATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO PARZONE 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	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

2024-05-18 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) KASZA PĘCZAK 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SUROWKA COLESŁAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	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 RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	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. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) KASZA PĘCZAK 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SUROWKA COLESŁAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC 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_Cukrzycowa lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC 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

2024-05-19 niedziela	Jan_Podstawowa	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g SZCZYPIOREK 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	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	
	Jan_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	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. ilości przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 150 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	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 ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 367.5 Białko ogółem [g] 120.8 Tłuszcz [g] 109.4 Węglowodany ogółem [g] 197.8 Sód [mg] 2 018.1 Błonnik pokarmowy [g] 19.7