

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) 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 kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g (GLUTEN, JAJA) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDÓR 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 492.3 Białko ogółem [g] 126.5 Tłuszcz [g] 79.1 Węglowodany ogółem [g] 341.3 Sód [mg] 3 359.9 Błonnik pokarmowy [g] 28.4 Żelazo [mg] 9.4
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, woszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g (GLUTEN) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) 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 FAMILIJNA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 069 Białko ogółem [g] 123.8 Tłuszcz [g] 83.3 Węglowodany ogółem [g] 216.1 Sód [mg] 2 132.5 Błonnik pokarmowy [g] 13.8 Żelazo [mg] 8
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) 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 kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g (GLUTEN, JAJA) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDÓR 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 047.1 Białko ogółem [g] 116.1 Tłuszcz [g] 71.1 Węglowodany ogółem [g] 260.6 Sód [mg] 3 465.4 Błonnik pokarmowy [g] 29.7 Żelazo [mg] 9.6

2024-06-03 poniedziałek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 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 (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g (GLUTEN) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE B/CUKRU (buraki, masło) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 994 Białko ogółem [g] 127.4 Tłuszcz [g] 91.4 Węglowodany ogółem [g] 177.3 Sód [mg] 2 633.3 Błonnik pokarmowy [g] 15.4 Żelazo [mg] 7.9
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, topatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 80 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 503.6 Białko ogółem [g] 111.8 Tłuszcz [g] 93.2 Węglowodany ogółem [g] 320.8 Sód [mg] 2 903.1 Błonnik pokarmowy [g] 31.2 Żelazo [mg] 11.4	
2024-06-04 wtorek	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 KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, topatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 110.5 Białko ogółem [g] 109.3 Tłuszcz [g] 75.7 Węglowodany ogółem [g] 249.6 Sód [mg] 1 218.5 Błonnik pokarmowy [g] 20 Żelazo [mg] 8	

2024-06-04 wtorek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 232.5 Białko ogółem [g] 114.8 Tłuszcz [g] 88.3 Węglowodany ogółem [g] 258.8 Sód [mg] 2 225.7 Błonnik pokarmowy [g] 32.7 Żelazo [mg] 11.5
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 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 POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) RÓŻPONKA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 129.6 Białko ogółem [g] 114.1 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 235.9 Sód [mg] 1 863.1 Błonnik pokarmowy [g] 27.3 Żelazo [mg] 9.9
2024-06-05 środa	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z INDYKA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 299.6 Białko ogółem [g] 119.4 Tłuszcz [g] 79.5 Węglowodany ogółem [g] 301.1 Sód [mg] 2 457.3 Błonnik pokarmowy [g] 27.6 Żelazo [mg] 9.4	

2024-06-05 środa	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 (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 2 szt SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z INDYKA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 072.6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 81.5 Węglowodany ogółem [g] 250.3 Sód [mg] 1 313.5 Błonnik pokarmowy [g] 21.2 Żelazo [mg] 6.2
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 80 g (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z INDYKA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 055.5 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 94.2 Węglowodany ogółem [g] 216.2 Sód [mg] 2 503.1 Błonnik pokarmowy [g] 31.2 Żelazo [mg] 9.9
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z INDYKA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) 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] 1 967.5 Białko ogółem [g] 121.6 Tłuszcz [g] 98.5 Węglowodany ogółem [g] 162.1 Sód [mg] 2 110.5 Błonnik pokarmowy [g] 15.6 Żelazo [mg] 6.3

2024-06-06 czwartek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 35 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE 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 BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 796.5 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 101.8 Węglowodany ogółem [g] 329 Sód [mg] 3 482.7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Żelazo [mg] 12.7
	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) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DZEM OWOCOWY 1 szt ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, masło) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 100 g KIEŁKI 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 471.1 Białko ogółem [g] 112.1 Tłuszcz [g] 92.8 Węglowodany ogółem [g] 266.7 Sód [mg] 2 032.7 Błonnik pokarmowy [g] 24.5 Żelazo [mg] 9.2
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 35 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE 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 RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 100 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por

2024-06-06 czwartek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 10 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g 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) SZYNKA GOTOWANA* 100 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 386.6 Białko ogółem [g] 117.4 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 197.2 Sód [mg] 2 721.6 Błonnik pokarmowy [g] 26.6 Żelazo [mg] 9.9
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycy, zielona pietruszka) 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata 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 (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 484.3 Białko ogółem [g] 117.7 Tłuszcz [g] 81.1 Węglowodany ogółem [g] 359.1 Sód [mg] 2 325.4 Błonnik pokarmowy [g] 42.1 Żelazo [mg] 14.4	
2024-06-07 piątek	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 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) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 030.7 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 75.7 Węglowodany ogółem [g] 254 Sód [mg] 799.9 Błonnik pokarmowy [g] 19.7 Żelazo [mg] 8.9	

2024-06-07 piątek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CIUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 219.7 Białko ogółem [g] 114.9 Tłuszcz [g] 86.9 Węglowodany ogółem [g] 284.4 Sód [mg] 2 196.2 Błonnik pokarmowy [g] 43.7 Żelazo [mg] 14.8
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KEFIR 1 szt (MLEKO)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 120 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Energia [kcal] 1 959.9 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 216.1 Sód [mg] 843.6 Błonnik pokarmowy [g] 18.8 Żelazo [mg] 8.8
2024-06-08 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, zioła) 100 ml (GLUTEN) KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 391.3 Białko ogółem [g] 127.5 Tłuszcz [g] 71.2 Węglowodany ogółem [g] 329.6 Sód [mg] 1 812.8 Błonnik pokarmowy [g] 28.4 Żelazo [mg] 11.5	

2024-06-08 sobota	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚĆ 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) 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) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 80 g (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 062.8 Białko ogółem [g] 110.9 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 220.9 Sód [mg] 2 076.7 Błonnik pokarmowy [g] 17.1 Żelazo [mg] 7.7
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 100 ml (GLUTEN) KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA)	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g	WAFELKI B/CUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 119.7 Białko ogółem [g] 110.8 Tłuszcz [g] 71.7 Węglowodany ogółem [g] 285 Sód [mg] 2 068.2 Błonnik pokarmowy [g] 32.6 Żelazo [mg] 12.6
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 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 BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 80 g (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 60 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g	WAFELKI B/CUKRU 50 g	Energia [kcal] 1 941.7 Białko ogółem [g] 108.8 Tłuszcz [g] 88.4 Węglowodany ogółem [g] 187.2 Sód [mg] 2 100.7 Błonnik pokarmowy [g] 13.8 Żelazo [mg] 7.2

2024-06-09 niedziela	Jan_Podstawowa	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) BALERON DROBIOWY 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (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 MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) 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 (MLEKO)	Energia [kcal] 2 691.1 Białko ogółem [g] 115.4 Tłuszcz [g] 108.5 Węglowodany ogółem [g] 295.3 Sód [mg] 1 972.8 Błonnik pokarmowy [g] 30.3 Żelazo [mg] 16	
	Jan_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) BALERON DROBIOWY 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE 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 Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	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 Żelazo [mg] 10.9	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) BALERON DROBIOWY 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (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 MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 2 493.7 Białko ogółem [g] 113.6 Tłuszcz [g] 120.8 Węglowodany ogółem [g] 221.6 Sód [mg] 2 167.9 Błonnik pokarmowy [g] 30.7 Żelazo [mg] 16.9
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) BALERON DROBIOWY 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE 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 Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 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 Żelazo [mg] 11.3

2024-06-10 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 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 JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (GLUTEN) MAKARON ŚWIDERKI 200 g (GLUTEN) OGÓREK KISZONY 1 szt (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 40 g JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 498.3 Białko ogółem [g] 107.9 Tłuszcz [g] 88.9 Węglowodany ogółem [g] 340.3 Sód [mg] 2 636.4 Błonnik pokarmowy [g] 25.8 Żelazo [mg] 10.1	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g (GLUTEN, SELER) MAKARON ŚWIDERKI 200 g (GLUTEN) 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) POŁĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 80 g LIŚC 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] 2 154.9 Białko ogółem [g] 94.5 Tłuszcz [g] 84.8 Węglowodany ogółem [g] 275 Sód [mg] 1 698.8 Błonnik pokarmowy [g] 22.5 Żelazo [mg] 6.6	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) 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 (GORCZYCA)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (GLUTEN) MAKARON ŚWIDERKI 200 g (GLUTEN) OGÓREK KISZONY 1 szt (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 40 g JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WEDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 334.9 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 101.7 Węglowodany ogółem [g] 275.7 Sód [mg] 3 358.7 Błonnik pokarmowy [g] 39.5 Żelazo [mg] 15.2
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 300 g (GLUTEN, SELER) MAKARON ŚWIDERKI 200 g (GLUTEN) JABŁKO PARZONE 1 szt KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 100 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WEDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 020.3 Białko ogółem [g] 106.6 Tłuszcz [g] 95.9 Węglowodany ogółem [g] 202 Sód [mg] 2 230.6 Błonnik pokarmowy [g] 18.9 Żelazo [mg] 6

2024-06-11 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TOPIONY 0.5 szt (MLEKO) PAPRYKA KONSERWOWA 40 g (GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA (kapusta biała, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 331.2 Białko ogółem [g] 106.1 Tłuszcz [g] 82.3 Węglowodany ogółem [g] 309.5 Sód [mg] 2 935.8 Błonnik pokarmowy [g] 24.6 Żelazo [mg] 9.9
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM (brokuł, makaron, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g 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) SZYNKA GOTOWANA* 80 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 022.3 Białko ogółem [g] 97.1 Tłuszcz [g] 79.5 Węglowodany ogółem [g] 240.7 Sód [mg] 2 383.4 Błonnik pokarmowy [g] 17.1 Żelazo [mg] 6.8
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TOPIONY 0.5 szt (MLEKO) PAPRYKA KONSERWOWA 40 g (GORCZYCA) SAŁATA 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI MŁODE 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 RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 069.6 Białko ogółem [g] 104.1 Tłuszcz [g] 91.8 Węglowodany ogółem [g] 227.6 Sód [mg] 3 536.1 Błonnik pokarmowy [g] 24.8 Żelazo [mg] 10.4

2024-06-11 wtorek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 5 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINA DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlna drobiowa 30g, mix 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM (brokuł, makaron, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 200 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g 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) SZYNKA GOTOWANA* 80 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 082.5 Białko ogółem [g] 123.6 Tłuszcz [g] 98.2 Węglowodany ogółem [g] 190.2 Sód [mg] 2 997.3 Błonnik pokarmowy [g] 18.8 Żelazo [mg] 7.8
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 25 g (MLEKO) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 120 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 706.4 Białko ogółem [g] 126.8 Tłuszcz [g] 102.1 Węglowodany ogółem [g] 297.2 Sód [mg] 3 132.3 Błonnik pokarmowy [g] 26.1 Żelazo [mg] 12.2	
2024-06-12 środa	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 120 g (MLEKO) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	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 Żelazo [mg] 8.4	

2024-06-12 środa	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 25 g (MLEKO) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 120 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CIUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 369.6 Białko ogółem [g] 120.5 Tłuszcz [g] 91.9 Węglowodany ogółem [g] 244.1 Sód [mg] 2 819.1 Błonnik pokarmowy [g] 28.9 Żelazo [mg] 11.6
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 120 g (MLEKO) 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 Żelazo [mg] 7.3
2024-06-13 czwartek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) NALEŚNIKI Z PIECZARKAMI I SEREM ŻÓŁTYM (pieczarki, ser żółty, mąka pszenna, mleko, jajka, cebula) 3 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SURÓWKA Z MARCHWI I CHRZANU (marchew, chrzan, maślanka, cukier) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 350.1 Białko ogółem [g] 99.1 Tłuszcz [g] 73.7 Węglowodany ogółem [g] 347.4 Sód [mg] 3 357.9 Błonnik pokarmowy [g] 35.5 Żelazo [mg] 13.4

2024-06-13 czwartek	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g (MLEKO) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g SOS WANILIOWY (jogurt naturalny, cukier waniliowy) 100 ml (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 129.7 Białko ogółem [g] 62.7 Tłuszcz [g] 64.7 Węglowodany ogółem [g] 333.4 Sód [mg] 1 730.5 Błonnik pokarmowy [g] 18.9 Żelazo [mg] 5.5	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) NALEŚNIKI Z PIECZARKAMI I SEREM ŻÓŁTYM (pieczarki, ser żółty, mąka pszenna, mleko, jajka, cebula) 3 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SURÓWKA Z MARCHWI I CHRZANU B/CIUKRU (marchew, chrzan, maślanka) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 052.3 Białko ogółem [g] 95.7 Tłuszcz [g] 82.4 Węglowodany ogółem [g] 261 Sód [mg] 3 260.7 Błonnik pokarmowy [g] 38.8 Żelazo [mg] 15.4
	Jan_Cukrzycoowa lekkostrawna	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g (MLEKO) JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ŁOPATKA DUSZONA W SOSIE (łopatka wp., mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 050.1 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84.2 Węglowodany ogółem [g] 217.1 Sód [mg] 2 356.2 Błonnik pokarmowy [g] 13.2 Żelazo [mg] 5.5

2024-06-14 piątek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 244.9 Białko ogółem [g] 105.6 Tłuszcz [g] 86.5 Węglowodany ogółem [g] 283.2 Sód [mg] 2 208.5 Błonnik pokarmowy [g] 24.3 Żelazo [mg] 10
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 2 szt SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g 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) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 017.1 Białko ogółem [g] 95.6 Tłuszcz [g] 73.4 Węglowodany ogółem [g] 254.4 Sód [mg] 880 Błonnik pokarmowy [g] 17.4 Żelazo [mg] 6.3
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)

2024-06-14 piątek	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 150 g (MLEKO) RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 982 Białko ogółem [g] 115.8 Tłuszcz [g] 94.8 Węglowodany ogółem [g] 175.4 Sód [mg] 1 641.2 Błonnik pokarmowy [g] 16.9 Żelazo [mg] 6.4
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKA COLESLAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (JAJA, MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 432.1 Białko ogółem [g] 118.7 Tłuszcz [g] 77.2 Węglowodany ogółem [g] 330.5 Sód [mg] 2 460.4 Błonnik pokarmowy [g] 25.6 Żelazo [mg] 9.2	
2024-06-15 sobota	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZYŃKA CODZIENNA* 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) 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) POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)	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 Żelazo [mg] 10.2	

2024-06-15 sobota	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZCZYPIOREK 1 Por SAŁATA MIX 5 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, 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) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKA COLESŁAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (JAJA, MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	Energia [kcal] 2 011 Białko ogółem [g] 110.8 Tłuszcz [g] 77.8 Węglowodany ogółem [g] 237.2 Sód [mg] 2 419.3 Błonnik pokarmowy [g] 29.8 Żelazo [mg] 9.8
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, 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) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) 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) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 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 Żelazo [mg] 10.3
2024-06-16 niedziela	Jan_Podstawowa	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g SZCZYPIOREK 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	ROSÓŁ 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 MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 540 Białko ogółem [g] 127.5 Tłuszcz [g] 90.4 Węglowodany ogółem [g] 281.5 Sód [mg] 2 384.9 Błonnik pokarmowy [g] 25.8 Żelazo [mg] 14.1	

2024-06-16 niedziela	Jan_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZYNKA CODZIENNA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE 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 BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	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 Żelazo [mg] 10.9
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 150 g	ROSÓŁ 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 MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 301.2 Białko ogółem [g] 123.4 Tłuszcz [g] 94.1 Węglowodany ogółem [g] 220 Sód [mg] 2 209.8 Błonnik pokarmowy [g] 29.1 Żelazo [mg] 15.5
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZYNKA CODZIENNA* 50 g LIŚĆ 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 (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE 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 BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 367.5 Białko ogółem [g] 120.8 Tłuszcz [g] 109.4 Węglowodany ogółem [g] 197.8 Sód [mg] 2 318.1 Błonnik pokarmowy [g] 19.7 Żelazo [mg] 11.2