

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-06-17 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 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 OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, 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) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA GRZYCZANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATKA ZE STRACZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 637.5 Białko ogółem [g] 127.6 Tłuszcz [g] 94.4 Węglowodany ogółem [g] 336.5 Sód [mg] 3 339.8 Błonnik pokarmowy [g] 31.9
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 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> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) ROSZPONKA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 071.8 Białko ogółem [g] 112.2 Tłuszcz [g] 83.3 Węglowodany ogółem [g] 218.5 Sód [mg] 1 653.1 Błonnik pokarmowy [g] 18
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 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	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, 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) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA GRZYCZANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATKA ZE STRACZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 429.2 Białko ogółem [g] 129.9 Tłuszcz [g] 104.6 Węglowodany ogółem [g] 264.8 Sód [mg] 3 347.7 Błonnik pokarmowy [g] 36

2024-06-17 poniedziałek	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> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 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 KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA DROBIOWA* 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) ROSZPONKA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	Energia [kcal] 2 063.5 Białko ogółem [g] 115.2 Tłuszcz [g] 104.4 Węglowodany ogółem [g] 167.4 Sód [mg] 2 231.7 Błonnik pokarmowy [g] 17.1
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, smietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER ŻÓŁTY 30 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 438.6 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 101.9 Węglowodany ogółem [g] 287 Sód [mg] 2 754.4 Błonnik pokarmowy [g] 21.3	
2024-06-18 wtorek	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 80 g PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 270.7 Białko ogółem [g] 93.5 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 247.9 Sód [mg] 2 017.7 Błonnik pokarmowy [g] 18.6	

2024-06-18 wtorek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.12 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA B/C 200 ml	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 531.4 Białko ogółem [g] 124.1 Tłuszcz [g] 124.2 Węglowodany ogółem [g] 260.9 Sód [mg] 2 957 Błonnik pokarmowy [g] 35.3
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 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 GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MIX MASŁANY 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 100 g RUKOLA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 008.4 Białko ogółem [g] 106.8 Tłuszcz [g] 112.2 Węglowodany ogółem [g] 155 Sód [mg] 2 289.3 Błonnik pokarmowy [g] 13.5
2024-06-19 środa	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TÓPIONY 0.5 szt ( <b>MLEKO</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 571.4 Białko ogółem [g] 122.2 Tłuszcz [g] 94.3 Węglowodany ogółem [g] 340.4 Sód [mg] 3 144 Błonnik pokarmowy [g] 35.3
	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 DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) MIÓD 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 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 DELIKATESOWA 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 068.6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 76.8 Węglowodany ogółem [g] 253.4 Sód [mg] 1 907.6 Błonnik pokarmowy [g] 15.3

2024-06-19 środa	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CIUKRU (marchew, jabłko, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 208.7 Białko ogółem [g] 129.1 Tłuszcz [g] 83.1 Węglowodany ogółem [g] 268.5 Sód [mg] 2 550.6 Błonnik pokarmowy [g] 36.7
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DELIKATESOWA 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt POMIDOR 50 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 081.7 Białko ogółem [g] 129.2 Tłuszcz [g] 103.7 Węglowodany ogółem [g] 167.8 Sód [mg] 2 455.3 Błonnik pokarmowy [g] 11.2
2024-06-20 czwartek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PAMPUCHY 4 szt ( <b>GLUTEN</b> ) SOS WANILIOWY (jogurt naturalny, cukier waniliowy) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) MUS TRUSKAWKOWY (truskawki) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 169.5 Białko ogółem [g] 79.3 Tłuszcz [g] 73.5 Węglowodany ogółem [g] 318.3 Sód [mg] 2 378.9 Błonnik pokarmowy [g] 23.4

2024-06-20 czwartek	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA 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> ) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 2 g SAŁATA LODOWA Z RUKOŁĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 339.3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 212.9 Sód [mg] 1 936.4 Błonnik pokarmowy [g] 13.5	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOŁĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g SAŁATA MIX 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 508.4 Białko ogółem [g] 112.7 Tłuszcz [g] 111.9 Węglowodany ogółem [g] 239.3 Sód [mg] 2 795 Błonnik pokarmowy [g] 24.1
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) KIEŁKI 2 g SAŁATA LODOWA Z RUKOŁĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 295.9 Białko ogółem [g] 103.4 Tłuszcz [g] 114.6 Węglowodany ogółem [g] 178.9 Sód [mg] 2 340.8 Błonnik pokarmowy [g] 12.9

2024-06-21 piątek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 258.8 Białko ogółem [g] 103.3 Tłuszcz [g] 84.4 Węglowodany ogółem [g] 297.7 Sód [mg] 1 953.9 Błonnik pokarmowy [g] 28.9
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKA 2SZT. Z ZIELENIĄ (jajka, zielona pietruszka) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 070.7 Białko ogółem [g] 91.6 Tłuszcz [g] 84.3 Węglowodany ogółem [g] 257.1 Sód [mg] 1 111.2 Błonnik pokarmowy [g] 22.1
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g

2024-06-21 piątek	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, 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> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 1 985.7 Białko ogółem [g] 97.3 Tłuszcz [g] 85.2 Węglowodany ogółem [g] 224.7 Sód [mg] 906.2 Błonnik pokarmowy [g] 20.2
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g ARBUZ 150 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> ) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 344.5 Białko ogółem [g] 92.3 Tłuszcz [g] 97.7 Węglowodany ogółem [g] 296.2 Sód [mg] 2 934.7 Błonnik pokarmowy [g] 23.9	
2024-06-22 sobota	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g ARBUZ 150 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> ) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CIUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 035.8 Białko ogółem [g] 80.7 Tłuszcz [g] 96.9 Węglowodany ogółem [g] 224.9 Sód [mg] 2 252.4 Błonnik pokarmowy [g] 15.1	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g JABŁKO 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> ) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 1 940.6 Białko ogółem [g] 81.8 Tłuszcz [g] 78.7 Węglowodany ogółem [g] 253.8 Sód [mg] 2 772.8 Błonnik pokarmowy [g] 31.4

2024-06-22 sobota	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> ) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 100 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ))	Energia [kcal] 1 927.5 Białko ogółem [g] 83.8 Tłuszcz [g] 96.3 Węglowodany ogółem [g] 195.5 Sód [mg] 2 325.5 Błonnik pokarmowy [g] 17.7
	Jan_Podstawowa	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TOPIONY 0.5 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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 MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 772.5 Białko ogółem [g] 113.5 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 322 Sód [mg] 3 341 Błonnik pokarmowy [g] 30.9	
2024-06-23 niedziela	Jan_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE 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 (ser biały, jogurt naturalny) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYMKOWA WIEPRZOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 615.5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 101.3 Węglowodany ogółem [g] 276.9 Sód [mg] 2 181.1 Błonnik pokarmowy [g] 21.1	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 290.3 Białko ogółem [g] 106.7 Tłuszcz [g] 86.8 Węglowodany ogółem [g] 240.7 Sód [mg] 2 891.4 Błonnik pokarmowy [g] 31.7



2024-06-23 niedziela	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE 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 (ser biały, jogurt naturalny) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYŃKOWA WIEPRZOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CIUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 338.5 Białko ogółem [g] 108.4 Tłuszcz [g] 97.2 Węglowodany ogółem [g] 212.7 Sód [mg] 2 270.9 Błonnik pokarmowy [g] 20.1
2024-06-24 poniedziałek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 50 g SER ŻÓŁTY 30 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 527.1 Białko ogółem [g] 112.3 Tłuszcz [g] 92.9 Węglowodany ogółem [g] 339.9 Sód [mg] 3 633 Błonnik pokarmowy [g] 35.5	
2024-06-24 poniedziałek	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 STAROPOLSKA* 80 g ( <b>SOJA</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 279.3 Białko ogółem [g] 103.5 Tłuszcz [g] 94.6 Węglowodany ogółem [g] 264.9 Sód [mg] 2 174.3 Błonnik pokarmowy [g] 16.9	

2024-06-24 poniedziałek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 50 g SER ŻÓŁTY 30 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 114.3 Białko ogółem [g] 102.6 Tłuszcz [g] 85.3 Węglowodany ogółem [g] 265.9 Sód [mg] 3 396.1 Błonnik pokarmowy [g] 36.5
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA STAROPOLSKA* 100 g ( <b>SOJA</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 100 g FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 318.3 Białko ogółem [g] 117.7 Tłuszcz [g] 117.8 Węglowodany ogółem [g] 209.3 Sód [mg] 3 275.3 Błonnik pokarmowy [g] 16.7
2024-06-25 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 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 SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ŁOPATKA DUSZONA W SOSIE (łopatka wp., mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) RUKOLA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KRAKERSY 40 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 444.5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 94.1 Węglowodany ogółem [g] 311.3 Sód [mg] 2 351.8 Błonnik pokarmowy [g] 26.5

2024-06-25 wtorek	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) MIÓD 1 szt SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ŁOPATKA DUSZONA W SOSIE (łopatka wp., mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) RUKOLA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KRAKERSY 40 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 254 Białko ogółem [g] 95.2 Tłuszcz [g] 92.4 Węglowodany ogółem [g] 274 Sód [mg] 1 554.1 Błonnik pokarmowy [g] 21.3	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 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 ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ŁOPATKA DUSZONA W SOSIE (łopatka wp., mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) RUKOLA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	Energia [kcal] 2 067.1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 90.2 Węglowodany ogółem [g] 236.4 Sód [mg] 2 247.5 Błonnik pokarmowy [g] 30.6
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) SER BIAŁY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) MASŁO 10g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ŁOPATKA DUSZONA W SOSIE (łopatka wp., mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) RUKOLA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 017.7 Białko ogółem [g] 97.9 Tłuszcz [g] 103.4 Węglowodany ogółem [g] 179 Sód [mg] 1 477 Błonnik pokarmowy [g] 13.7

2024-06-26 środa	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYNKOWY 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 80 g ROSZPONKA 2 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, 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 PĘCZAK 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 397.3 Białko ogółem [g] 120.5 Tłuszcz [g] 71.5 Węglowodany ogółem [g] 342.2 Sód [mg] 2 823.4 Błonnik pokarmowy [g] 34.2
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYNKOWY 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) MARMOLADA 100 g ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <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> ) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, 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> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 098.5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67.5 Węglowodany ogółem [g] 289.4 Sód [mg] 1 410.6 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYNKOWY 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g ROSZPONKA 2 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, 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 PĘCZAK 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )

2024-06-26 środa	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYNKOWY 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt POMIDOR 50 g	WAFELKI B/CIUKRU 100 g	ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <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> ) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOROWY TWARÓZEK (ser biały, passata pomidorowa) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 054.3 Białko ogółem [g] 110.3 Tłuszcz [g] 86.1 Węglowodany ogółem [g] 226.3 Sód [mg] 1 722.1 Błonnik pokarmowy [g] 22.9
	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SUROWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	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 JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SUROWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA HETMAŃSKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 886.8 Białko ogółem [g] 137.3 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 305.4 Sód [mg] 2 949.2 Błonnik pokarmowy [g] 25.8
2024-06-27 czwartek	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> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 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> ) SZYNKA HETMAŃSKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 614.7 Białko ogółem [g] 125.3 Tłuszcz [g] 118.4 Węglowodany ogółem [g] 224.4 Sód [mg] 2 278.2 Błonnik pokarmowy [g] 14.5	

2024-06-27 czwartek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	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 JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny 200 g SUROWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ B/CIUKRU (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA HETMAŃSKA 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 727.2 Białko ogółem [g] 127.3 Tłuszcz [g] 129.3 Węglowodany ogółem [g] 242.2 Sód [mg] 3 831.5 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	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 JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ PARABOLICZNY 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 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA HETMAŃSKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 575.9 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 134.1 Węglowodany ogółem [g] 176.6 Sód [mg] 2 571.4 Błonnik pokarmowy [g] 12.4
2024-06-28 piątek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 272.8 Białko ogółem [g] 101.7 Tłuszcz [g] 79.6 Węglowodany ogółem [g] 312.4 Sód [mg] 1 748.4 Błonnik pokarmowy [g] 28.3	

2024-06-28 piątek	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> ) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) SAŁATA MIX 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 082.8 Białko ogółem [g] 95.3 Tłuszcz [g] 81.1 Węglowodany ogółem [g] 264.2 Sód [mg] 997.9 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 139.7 Białko ogółem [g] 120.4 Tłuszcz [g] 90.2 Węglowodany ogółem [g] 239.4 Sód [mg] 1 850.1 Błonnik pokarmowy [g] 29.5
	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) SAŁATA MIX 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 023.6 Białko ogółem [g] 118.4 Tłuszcz [g] 87.7 Węglowodany ogółem [g] 210.4 Sód [mg] 1 048 Błonnik pokarmowy [g] 22.7

2024-06-29 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 628.7 Białko ogółem [g] 122.1 Tłuszcz [g] 92.5 Węglowodany ogółem [g] 335.1 Sód [mg] 2 911.4 Błonnik pokarmowy [g] 23.8
	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> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt MIÓD 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE 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 GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 355.1 Białko ogółem [g] 102.1 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 291.8 Sód [mg] 2 042.4 Błonnik pokarmowy [g] 18
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g ( <b>JAJA</b> )



2024-06-29 sobota	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angielka 30g, masło 10g 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ))	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, 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 MŁODE 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 GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 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> )	Energia [kcal] 2 043.8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 182.5 Sód [mg] 2 082.1 Błonnik pokarmowy [g] 16.7
	Jan_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt		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 MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 611.9 Białko ogółem [g] 108.7 Tłuszcz [g] 102.3 Węglowodany ogółem [g] 296.4 Sód [mg] 3 550.2 Błonnik pokarmowy [g] 31.9
2024-06-30 niedziela	Jan_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 80 g SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 537.2 Białko ogółem [g] 97.4 Tłuszcz [g] 116.6 Węglowodany ogółem [g] 246.3 Sód [mg] 2 365.9 Błonnik pokarmowy [g] 21.6
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KISZONY 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por ( <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 MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 505.5 Białko ogółem [g] 111.5 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 255 Sód [mg] 3 438.8 Błonnik pokarmowy [g] 35.2

2024-06-30 niedziela	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna	<p>ANGIELKA 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)          MASŁO 10g 2 szt (<b>MLEKO</b>)          POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g (<b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b>)          PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt (<b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b>)          LIŚC SAŁATY 0.06 szt          JABŁKO PARZONE 1 szt          HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)          KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (<b>GLUTEN</b>)          ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g          SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (<b>MLEKO</b>)          KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml</p>	<p>ANGIELKA 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)          MASŁO 10g 2 szt (<b>MLEKO</b>)          SZYNKA CODZIENNA* 100 g          SAŁATA MIX 5 g          RUKOLA 2 g          HERBATA 1SZT. 1 szt</p>	<p>WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 582          Białko ogółem [g] 106.4          Tłuszcz [g] 140.8          Węglowodany ogółem [g] 188.5          Sód [mg] 2 460.3          Błonnik pokarmowy [g] 17.5</p>
----------------------	-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------