

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-07-15 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 KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER ŻÓŁTY 30 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SALATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA GRYCZANA 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SALATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JABŁKO 1 szt	Energia [kcal] 2 774 Białko ogółem [g] 140.2 Tłuszcz [g] 94.9 Węglowodany ogółem [g] 361.1 Sód [mg] 3 586.2 Błonnik pokarmowy [g] 37.1
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SALATA MIX 5g KIELKI 2g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, kalafior, 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> ) KASZA JECZMIENNA 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 2g LIŚC SALATY 0.06 szt	JABŁKO PARZONE 1 szt	Energia [kcal] 2 143.7 Białko ogółem [g] 123.3 Tłuszcz [g] 83.4 Węglowodany ogółem [g] 227.1 Sód [mg] 1 633.6 Błonnik pokarmowy [g] 20.6
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	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 SALATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA GRYCZANA 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SALATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY 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] 2 577.5 Białko ogółem [g] 143.4 Tłuszcz [g] 109.8 Węglowodany ogółem [g] 277.3 Sód [mg] 3 612.3 Błonnik pokarmowy [g] 37.4
	Jan_Cukrzykowa 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> ) SALATA MIX 5g KIELKI 2g 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 (ziemiaki, kalafior, 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> ) KASZA JECZMIENNA 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* 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) ROSZPONKA 2g LIŚC SALATY 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] 2 179.3 Białko ogółem [g] 127.5 Tłuszcz [g] 109.5 Węglowodany ogółem [g] 172.4 Sód [mg] 2 231.8 Błonnik pokarmowy [g] 17.3

2024-07-16 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pień z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</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 JĄBLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 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] 2 138.4 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 75.8 Węglowodany ogółem [g] 269.3 Sód [mg] 2 827.6 Błonnik pokarmowy [g] 22.9	
	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 ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) 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> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pień z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g KOMPOT Z JĄBLEK (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] 2 055.3 Białko ogółem [g] 98.2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 230.9 Sód [mg] 2 516.1 Błonnik pokarmowy [g] 18.1	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC 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> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pień z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</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 JĄBLEK (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> ) LIŚC 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, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 300.7 Białko ogółem [g] 123.6 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 259.1 Sód [mg] 3 135.6 Błonnik pokarmowy [g] 35.1
	Jan_Cukrzycoowa lekkostrawna	ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA BARTNIKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pień z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, 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 JĄBLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MIX MASŁANY 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 100 g POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) RUKOLA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 960.7 Białko ogółem [g] 116.5 Tłuszcz [g] 98.1 Węglowodany ogółem [g] 163.7 Sód [mg] 2 934.5 Błonnik pokarmowy [g] 13.6

2024-07-17 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 TOPIONY 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	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 612.8 Białko ogółem [g] 139.4 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 334.3 Sód [mg] 3 125.8 Błonnik pokarmowy [g] 35.2	
	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, masło roślinne) 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	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 109.4 Białko ogółem [g] 121.2 Tłuszcz [g] 76.5 Węglowodany ogółem [g] 247.3 Sód [mg] 1 889.4 Błonnik pokarmowy [g] 15.2	
	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 LIŚĆ 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 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 B/CUKRU (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> ) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ 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 (topatka 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] 2 081.1 Białko ogółem [g] 129.2 Tłuszcz [g] 103.7 Węglowodany ogółem [g] 167.8 Sód [mg] 2 455.3 Błonnik pokarmowy [g] 11.2

2024-07-18 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> ) POLEDWICA 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 POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PAMPUCZY 4 szt ( <b>GLUTEN</b> ) SOS WANILIOWY (maślanka, cukier waniliowy) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) MUS TRUSKAWKOWY (truskawki) 100 g KOMPOT Z JABLEK (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 HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 250.5 Białko ogółem [g] 79.3 Tłuszcz [g] 73.5 Węglowodany ogółem [g] 338.3 Sód [mg] 2 379.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.4	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) DZEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 2 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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> ) ZIEMIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 419.8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 232.9 Sód [mg] 1 936.9 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> ) POLEDWICA 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 POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	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 ZIEMIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABLEK (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 HERBATA 1SZT. 1 szt	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] 2 795.2 Błonnik pokarmowy [g] 24.1
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA 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 RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	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> ) ZIEMIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 295.4 Białko ogółem [g] 103.4 Tłuszcz [g] 114.6 Węglowodany ogółem [g] 178.9 Sód [mg] 2 341 Błonnik pokarmowy [g] 12.9

2024-07-19 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 SALATA MIX 5 g nektarynka 1szt. 1 szt	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, szczypierek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt	SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 288.3 Białko ogółem [g] 104.2 Tłuszcz [g] 84.7 Węglowodany ogółem [g] 304.4 Sód [mg] 1 968.3 Błonnik pokarmowy [g] 29.4	
	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 SALATA 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 ZIELENINĄ (jajka, zielona pietruszka) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) LIŚĆ SALATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2 080.4 Białko ogółem [g] 92.2 Tłuszcz [g] 84.4 Węglowodany ogółem [g] 259.8 Sód [mg] 1 127.7 Błonnik pokarmowy [g] 23.1	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	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 SALATA MIX 5 g nektarynka 1szt. 1 szt	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, szczypierek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt	SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 481.6 Białko ogółem [g] 126.7 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 316.8 Sód [mg] 2 165.8 Błonnik pokarmowy [g] 50.7
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g SALATA 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 SZCZYPIONIEM (jajka, szczypierek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 1 995.3 Białko ogółem [g] 97.9 Tłuszcz [g] 85.3 Węglowodany ogółem [g] 227.4 Sód [mg] 922.7 Błonnik pokarmowy [g] 21.2

2024-07-20 sobota	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> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g ARBUZ 150 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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, angelika, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIANKI 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> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 425.5 Białko ogółem [g] 92.3 Tłuszcz [g] 97.7 Węglowodany ogółem [g] 316.2 Sód [mg] 2 935 Błonnik pokarmowy [g] 23.9	
	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> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g ARBUZ 150 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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, angelika, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIANKI 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> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 075.8 Białko ogółem [g] 80.7 Tłuszcz [g] 96.9 Węglowodany ogółem [g] 234.9 Sód [mg] 2 252.6 Błonnik pokarmowy [g] 15.1	
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> ) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelika, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIANKI 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* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 2 020.8 Białko ogółem [g] 88.3 Tłuszcz [g] 87.3 Węglowodany ogółem [g] 249.3 Sód [mg] 3 144.1 Błonnik pokarmowy [g] 32.6
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angelika 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> ) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelika, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA CODZIENNA* 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelika 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 041.2 Białko ogółem [g] 88.8 Tłuszcz [g] 111.2 Węglowodany ogółem [g] 186.7 Sód [mg] 2 670.8 Błonnik pokarmowy [g] 17.1
2024-07-21 niedziela	Jan_Podstawowa	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TOPIONY 0.5 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ 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 ZIEMNIANKI 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> ) SZYŃKOWA 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] 2 865.6 Białko ogółem [g] 118.8 Tłuszcz [g] 108.8 Węglowodany ogółem [g] 323.3 Sód [mg] 3 618.5 Błonnik pokarmowy [g] 31.4	

2024-07-21 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 LIŚĆ 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> ) ZIEMIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 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] 2 614.9 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. weg.	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 LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMIANKI 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/CIUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 293.2 Białko ogółem [g] 106.9 Tłuszcz [g] 86.9 Węglowodany ogółem [g] 241.7 Sód [mg] 2 901.5 Błonnik pokarmowy [g] 32.2
	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> ) ZIEMIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 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	WAFELKI B/CIUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 337.9 Białko ogółem [g] 108.4 Tłuszcz [g] 97.2 Węglowodany ogółem [g] 212.7 Sód [mg] 2 270.9 Błonnik pokarmowy [g] 20.1
2024-07-22 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 (lopataka 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	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 491.5 Białko ogółem [g] 115.2 Tłuszcz [g] 89.4 Węglowodany ogółem [g] 336.3 Sód [mg] 3 716.5 Błonnik pokarmowy [g] 36.1	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA 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 (lopataka 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	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 359.5 Białko ogółem [g] 118.8 Tłuszcz [g] 96.3 Węglowodany ogółem [g] 266.2 Sód [mg] 2 258 Błonnik pokarmowy [g] 17.6	

2024-07-23 wtorek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmiennie) 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 SALATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (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 SUROWKA 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> ) SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KRAKERSY 40 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 450.7 Białko ogółem [g] 106.4 Tłuszcz [g] 94.1 Węglowodany ogółem [g] 312.8 Sód [mg] 2 403 Błonnik pokarmowy [g] 27.2
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmiennie) 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 SALATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (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> ) SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KRAKERSY 40 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 254.1 Białko ogółem [g] 95.2 Tłuszcz [g] 92.4 Węglowodany ogółem [g] 273.9 Sód [mg] 1 553.7 Błonnik pokarmowy [g] 21.3
2024-07-22 poniedziałek	Jan_Cukrzykowa 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	ZUPA ZIEMNIA CZANA (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] 2 442.3 Białko ogółem [g] 130.4 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 216.5 Sód [mg] 3 286.7 Błonnik pokarmowy [g] 17.6
	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	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	SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	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] 2 122.5 Białko ogółem [g] 102.9 Tłuszcz [g] 85.3 Węglowodany ogółem [g] 268.2 Sód [mg] 3 407.3 Błonnik pokarmowy [g] 37.3

2024-07-23 wtorek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	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 WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 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 (topatka wp., mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	Energia [kcal] 2 072.6 Białko ogółem [g] 100.3 Tłuszcz [g] 90.3 Węglowodany ogółem [g] 238 Sód [mg] 2 382.7 Błonnik pokarmowy [g] 31.3
	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 WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 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 (topatka 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> ) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 017 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 103.5 Węglowodany ogółem [g] 179 Sód [mg] 1 560.8 Błonnik pokarmowy [g] 13.7
2024-07-24 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> ) PŁAT 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 PECZAK 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SUROWKA 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> ) LIŚC 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] 2 418.9 Białko ogółem [g] 120.7 Tłuszcz [g] 72.5 Węglowodany ogółem [g] 345.7 Sód [mg] 2 820.6 Błonnik pokarmowy [g] 34.8	
	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> ) PŁAT 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 JEĆZMIENNA 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> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 098 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67.5 Węglowodany ogółem [g] 289.4 Sód [mg] 1 410.6 Błonnik pokarmowy [g] 21	

2024-07-24 środa	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYŃKOWY 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g ROSZPONKA 2 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KASZA PĘCZAK 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABLEK (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> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 324.2 Białko ogółem [g] 126.4 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 280.7 Sód [mg] 3 231.4 Błonnik pokarmowy [g] 40
	Jan_Cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYŃKOWY 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 (ziemiaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 053.7 Białko ogółem [g] 110.3 Tłuszcz [g] 86.1 Węglowodany ogółem [g] 226.3 Sód [mg] 1 722.1 Błonnik pokarmowy [g] 22.9
2024-07-25 czwartek	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> ) 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 ZACIERKĄ (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, 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] 2 848.1 Białko ogółem [g] 136.2 Tłuszcz [g] 108.1 Węglowodany ogółem [g] 303.7 Sód [mg] 2 936.9 Błonnik pokarmowy [g] 26.6	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) 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 ZACIERKĄ (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, 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 MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) 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] 2 575.5 Białko ogółem [g] 124.3 Tłuszcz [g] 115.5 Węglowodany ogółem [g] 222.7 Sód [mg] 2 265.9 Błonnik pokarmowy [g] 15.4	

2024-07-25 czwartek	Jan_Dieta z ogr. -lętwo przysw. weg.	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, masło10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKĄ (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, 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 SURÓWKA Z RZÓDKIEWKI 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] 2 730.2 Białko ogółem [g] 127.5 Tłuszcz [g] 129.6 Węglowodany ogółem [g] 242.3 Sód [mg] 3 836.3 Błonnik pokarmowy [g] 29.8
	Jan_Cukrzykowa 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 ZACIERKĄ (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, 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 MARCHEWKĄ 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] 2 578.2 Białko ogółem [g] 126.3 Tłuszcz [g] 134.4 Węglowodany ogółem [g] 176.7 Sód [mg] 2 576.2 Błonnik pokarmowy [g] 13.3
2024-07-26 piątek	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (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 SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g POMARAŃCZA 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> ) ZIEMIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 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 SZCZYPIONIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELKI B/CIUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 308.6 Białko ogółem [g] 104.8 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 328.7 Sód [mg] 1 776.2 Błonnik pokarmowy [g] 29.9	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (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 (jajka, 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> ) ZIEMIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JĄBLEK (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	WAFELKI B/CIUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 107.8 Białko ogółem [g] 98.1 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 278.7 Sód [mg] 979.7 Błonnik pokarmowy [g] 23.9	

2024-07-26 piątek	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	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 SALATA 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) 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> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SALATY 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] 2 147.9 Białko ogółem [g] 120.6 Tłuszcz [g] 90.6 Węglowodany ogółem [g] 240.6 Sód [mg] 1 894.4 Błonnik pokarmowy [g] 30
	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> ) SALATA 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 SALATY 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] 2 022.9 Białko ogółem [g] 118.4 Tłuszcz [g] 87.7 Węglowodany ogółem [g] 210.4 Sód [mg] 1 048 Błonnik pokarmowy [g] 22.7
2024-07-27 sobota	Jan_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (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 SALATY 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., angielka, jajka) 100 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, masło roślinne) 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 SALATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 591.2 Białko ogółem [g] 117.2 Tłuszcz [g] 91.3 Węglowodany ogółem [g] 333.4 Sód [mg] 2 897.1 Błonnik pokarmowy [g] 23.7	
	Jan_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY 0.06 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., angielka, jajka) 100 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, masło roślinne) 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> ) SALATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 257.3 Białko ogółem [g] 96.6 Tłuszcz [g] 84.3 Węglowodany ogółem [g] 274.3 Sód [mg] 2 025.5 Błonnik pokarmowy [g] 15.3	

2024-07-27 sobota	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	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> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 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 KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g ( <b>JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 962.8 Białko ogółem [g] 110.5 Tłuszcz [g] 85.5 Węglowodany ogółem [g] 202.9 Sód [mg] 2 620.2 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Jan_Cukrzykowa 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> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 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) 100 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, masło roślinne) 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] 1 945.7 Białko ogółem [g] 95.6 Tłuszcz [g] 98.3 Węglowodany ogółem [g] 165.1 Sód [mg] 2 065.2 Błonnik pokarmowy [g] 14
2024-07-28 niedziela	Jan_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 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> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt nektarynka 1szt. 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* 80 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] 2 673.4 Białko ogółem [g] 114.3 Tłuszcz [g] 108.2 Węglowodany ogółem [g] 291.6 Sód [mg] 3 832.8 Błonnik pokarmowy [g] 30.3	
	Jan_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 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> ) LIŚĆ 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] 2 536.6 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. weg.	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> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt nektarynka 1szt. 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 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* 80 g JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 567 Białko ogółem [g] 117.1 Tłuszcz [g] 114.9 Węglowodany ogółem [g] 250.3 Sód [mg] 3 721.3 Błonnik pokarmowy [g] 33.6

2024-07-28 niedziela	Jan_Culrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA 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	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, 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 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 CŃDZIENNA* 100 g SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 2 581.3 Białko ogółem [g] 106.4 Tłuszcz [g] 140.8 Węglowodany ogółem [g] 188.5 Sód [mg] 2 460.3 Błonnik pokarmowy [g] 17.5
----------------------	-----------------------------	---	--	--	---	-------------------------	--