

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana)l 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana)l 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)
	Obiad	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g (GLUTEN, JAJA) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g (GLUTEN) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g (GLUTEN, JAJA) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g (GLUTEN) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE B/CUKRU (buraki, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)			JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g DŻEM OWOCOWY 1 szt SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)
	Obiad	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, włoszczyzna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 80 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) ROSZPONKA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g (MLEKO)			

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-07-31 środa	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 2 szt SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 80 g (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			BRZOSKWINIA 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)
2024-07-31 środa	Obiad	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z INDYKA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z INDYKA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z INDYKA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z INDYKA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
2. kolacja	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)		JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 35 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 1 szt ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 35 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 10 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)
2024-08-01 czwartek	Obiad	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, masło) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 100 g KIEŁKI 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 100 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 100 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
2. kolacja	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por			KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-08-02 piątek	Sniadanie	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOŁĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA Z RUKOŁĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) SAŁATA LODOWA Z RUKOŁĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SAŁATA LODOWA Z RUKOŁĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g
	2. śniadanie				KEFIR 1 szt (MLEKO)
	Obiad	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 120 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g
	2. kolacja	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)			KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-08-03 sobota	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SĘLER, GORCZYCA)
	Obiad	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SĘLER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, zioła) 100 ml (GLUTEN) KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SĘLER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, zioła) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SĘLER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, zioła) 100 ml (GLUTEN) KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SĘLER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, zioła) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SĘLER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g SAŁATA MIX 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 80 g (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 100 g (SOJA, SĘLER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g SAŁATA MIX 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SĘLER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX 10 g	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 80 g (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 60 g (SOJA, SĘLER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g SAŁATA MIX 10 g
	2. kolacja	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)			WAFELKI B/CUKRU 50 g

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) BALERON DROBIOWY 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SZCZYPIOREK 1 Por JABŁKO 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) BALERON DROBIOWY 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) BALERON DROBIOWY 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SZCZYPIOREK 1 Por POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) BALERON DROBIOWY 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)			
	Obiad	ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)		SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g (GORCZYCA)	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)
	Obiad	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOŁOŃSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (GLUTEN) MAKARON ŚWIDERKI 200 g (GLUTEN) OGÓREK KISZONY 1 szt (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g (GLUTEN, SELER) MAKARON ŚWIDERKI 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOŁOŃSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (GLUTEN) MAKARON ŚWIDERKI 200 g (GLUTEN) OGÓREK KISZONY 1 szt (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 300 g (GLUTEN, SELER) MAKARON ŚWIDERKI 200 g (GLUTEN) JABŁKO PARZONE 1 szt KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml		KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TOPIONY 0.5 szt (MLEKO) PAPRYKA KONSERWOWA 40 g (GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TOPIONY 0.5 szt (MLEKO) PAPRYKA KONSERWOWA 40 g (GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 5 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g
	Obiad	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA (kapusta biała, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM (brokuł, makaron, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM (brokuł, makaron, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 200 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)		JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	JABŁKO PARZONE 1 szt

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-08-07 środa	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por			
	Obiad	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 120 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 120 g (MLEKO) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 120 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 120 g (MLEKO) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt
2. kolacja	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)		WAFELKI B/CUKRU 50 g		

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g nektarynka 1szt. 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g nektarynka 1szt. 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	JABŁKO PARZONE 1 szt
	Obiad	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) NALEŚNIKI Z PIECZARKAMI I SEREM ŻÓŁTYM (pieczarki, ser żółty, mąka pszenna, mleko, jajka, cebula) 3 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SURÓWKA Z MARCHWI I CHRZANU (marchew, chrzan, maślanka, cukier) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g SOS WANILIOWY (maślanka, cukier waniliowy) 100 ml (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) NALEŚNIKI Z PIECZARKAMI I SEREM ŻÓŁTYM (pieczarki, ser żółty, mąka pszenna, mleko, jajka, cebula) 3 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SURÓWKA Z MARCHWI I CHRZANU B/CUKRU (marchew, chrzan, maślanka) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ŁOPATKA DUSZONA W SOSIE (łopatka wp., mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
2. kolacja	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por			KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-08-09 piątek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 2 szt SAŁATA MIX 5 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) RZODKIEWKA TARTA 50 g ROSZPONKA 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 150 g (MLEKO) ROSZPONKA 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)
	Obiad	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
2. kolacja	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)			JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-08-10 sobota	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA WIEJSKA 80 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g SZCZYPIOREK 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA WIEJSKA 80 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA WIEJSKA 80 g SZCZYPIOREK 1 Por SAŁATA MIX 5 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA WIEJSKA 80 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)
	Obiad	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKĄ COLESŁAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (JAJA, MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKĄ COLESŁAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (JAJA, MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)			POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por

		Jan_Podstawowa	Jan_Lekkostrawna	Jan_Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	Jan_Cukrzycowa lekkostrawna
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g SZCZYPIOREK 1 Por LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZYNKA CODZIENNA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZYNKA CODZIENNA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			SALAŃKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 150 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)
	Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SALAŃKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
2. kolacja	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)		JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)		

Gastroserwis Sp. z o.o.

ul. Przybyszewskiego 255/267, 92-338, Łódź

Oznaczenia wskaźników odż.:

- *Energia,*
- *Białko ogółem,*
- *białko zwierzęce,*
- *białko roślinne,*
- *Tłuszcz,*
- *Węglowodany ogółem,*
- *Sód,*
- *Potas,*
- *Wapń,*
- *Magnez,*
- *Żelazo,*
- *Witamina A (ekwiw. retinolu),*
- *Witamina C,*
- *Sacharoza,*
- *Błonnik pokarmowy,*