

		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (mleko 2%, kasza manna) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g SER TOPIONY 0.5 szt POMIDOR 100 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 50 g SZYNKA KONSERWOWA 50 g SAŁATA MIX 10 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g SZYNKA FAMILIJNA* 50 g POMIDOR 100 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g SZYNKA FAMILIJNA* 50 g SAŁATA MIX 10 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt			
	Obiad	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g KASZA JĘCZMIENNA 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g KASZA JĘCZMIENNA 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g ROŚZPONKA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 100 g ROŚZPONKA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt
	2. kolacja	JABŁKO 1 szt	JABŁKO PARZONE 1 szt	JABŁKO 1 szt	JABŁKO PARZONE 1 szt

		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 50 g SZYNKA BARTNIKA 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 50 g SZYNKA BARTNIKA 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 50 g SZYNKA BARTNIKA 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.12 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 130 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 120 g SZYNKA BARTNIKA 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			śliwki 2 szt. 2 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por
	Obiad	ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SŁUPKI WARZYW (marchew, seler, ogórek zielony) 100 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SŁUPKI WARZYW (marchew, seler, ogórek zielony) 100 g HERBATA B/C 200 ml	ANGIELKA 130 g MIX MASŁANY 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 100 g POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g RUKOLA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	JOGURT OWOCOWY 1 szt		JOGURT NATURALNY 150 g	

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna	
2024-09-11 środa	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA* 50 g SER TOPIONY 0.5 szt 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 MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA* 80 g MIOD 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA* 80 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 2 szt SZYNKA DROBIOWA* 80 g POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie		KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por	
	Obiad	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml LENIWE (kluski leniwe) 300 g MUS BRZOSKWINIOWY (brzoskwinie w syropie) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml RYŻ PARABOLICZNY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml RYŻ PARABOLICZNY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DELIKATESOWA 80 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DELIKATESOWA 80 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DELIKATESOWA 80 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 2 szt SZYNKA DELIKATESOWA 80 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt POMIDOR 50 g
2. kolacja	KEFIR 1 szt				

		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g SZYNKA BARTNIKA 50 g POMIDOR 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g SZYNKA BARTNIKA 50 g DŻEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 2 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g SZYNKA BARTNIKA 50 g POMIDOR 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g SZYNKA BARTNIKA 50 g KIEŁKI 2 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por			
	Obiad	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml PAMPUCHY 4 szt SOS WANILIOWY (maślanka, cukier waniliowy) 100 ml MUS TRUSKAWKOWY (truskawki) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt SAŁATKA SZWEDZKA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	JOGURT OWOCOWY 1 szt		JOGURT NATURALNY 150 g	

		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-13 piątek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g RUKOLA 2 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g śliwki 2 szt. 2 szt	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g śliwki 2 szt. 2 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 150 g RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (angielka 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por
	Obiad	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g ŚURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobina) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g ŚURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobina) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt ROSPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt	HERBATNIKI 100G 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt	

		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-14 sobota	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKĄ FAMILIJNĄ* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKĄ FAMILIJNĄ* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKĄ FAMILIJNĄ* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 130 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKĄ FAMILIJNĄ* 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por
	Obiad	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ZIEMNIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ZIEMNIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ZIEMNIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ZIEMNIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 130 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	JOGURT OWOCOWY 1 szt		SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angelka 30g, masło 10g 1 Por

		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g SER TOPIONY 0.5 szt POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g DZEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie	KEFIR 1 szt			
	Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g ŚURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g ŚURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYŃKOWA WIEPRZOWA* 80 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 60 g SZYŃKOWA WIEPRZOWA* 50 g SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYŃKOWA WIEPRZOWA* 80 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 60 g SZYŃKOWA WIEPRZOWA* 50 g SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g		WAFELKI B/CUKRU 50 g	

		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (mleko 2%, kasza manna) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt SAŁATA MIX 10 g SZCZYPIOREK 2 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA STAROPOLSKA* 80 g DZEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt SAŁATA MIX 10 g SZCZYPIOREK 2 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA STAROPOLSKA* 100 g SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g
	Obiad	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 2 szt FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 100 g FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
2. kolacja	JOGURT NATURALNY 150 g				



		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g MIÓD 1 szt SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g SER BIAŁY 150 g MASŁO 10g 2 szt SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por
	Obiad	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 2 szt PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	GRUSZKA 1 szt	GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt	GRUSZKA 1 szt	GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna	
2024-09-18 środa	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt PŁAT SZYŃKOWY 50 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 80 g ROSZPONKA 2 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PŁAT SZYŃKOWY 50 g MARMOLADA 100 g ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt PŁAT SZYŃKOWY 80 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g ROSZPONKA 2 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PŁAT SZYŃKOWY 100 g ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt POMIDOR 50 g
	2. śniadanie		KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por	WAFELKI B/CUKRU 100 g	
	Obiad	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml KASZA PECZAK 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml KASZA PECZAK 200 g KASZA JĘCZMIENNA 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml KASZA PECZAK 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml KASZA PECZAK 200 g KASZA JĘCZMIENNA 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g POŁĘDWICA DRÓBIOWA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g POŁĘDWICA DRÓBIOWA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g POŁĘDWICA DRÓBIOWA* 50 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 2 szt POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 80 g POŁĘDWICA DRÓBIOWA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
2. kolacja	JOGURT NATURALNY 150 g				

		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g SZYINKA FAMILIJNA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYINKA FAMILIJNA* 80 g POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angielka 30g, masło 10g 1 Por
	Obiad	ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKA (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKA (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml RYŻ PARABOLICZNY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKA (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ B/CUKRU (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKA (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml RYŻ PARABOLICZNY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYINKA HETMAŃSKA 50 g PASZTET DROBIOWY 70 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYINKA HETMAŃSKA 50 g PASZTET DROBIOWY 70 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYINKA HETMAŃSKA 80 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 2 szt SZYINKA HETMAŃSKA 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
2. kolacja	JOGURT OWOCOWY 1 szt		KEFIR 1 szt		

		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-20 piątek	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKA 2SZT. ZE SZCZUPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKA 2SZT. ZE SZCZUPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt SAŁATA MIX 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKA 2SZT. ZE SZCZUPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g POMARANCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKA 2SZT. ZE SZCZUPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt SAŁATA MIX 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt			
	Obiad	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 130 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 120 g DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 130 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 150 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	WAFELKI B/CUKRU 50 g		KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por

		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-21 sobota	Śniadanie	ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt MIÓD 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 g			
	Obiad	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g SZYNKA GOTOWANA* 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY 100 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g SZYNKA GOTOWANA* 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY 100 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. kolacja	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (angelka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por	

		Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta cukrzycowa lekkostrawna
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET DROBIOWY 120 g OGÓREK KISZONY 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt śliwki 2 szt. 2 szt	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET DROBIOWY 120 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g OGÓREK KISZONY 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt śliwki 2 szt. 2 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 2 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt
	2. śniadanie			KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, angielka 30g, masło 10g 1 Por
	Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g ŚURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g ŚURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml
	Kolacja	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA CODZIENNA* 80 g JAJKO GOTOWANE 1 szt POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA CODZIENNA* 80 g SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CHLEB RAZOWY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA CODZIENNA* 80 g JAJKO GOTOWANE 1 szt POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 2 szt SZYNKA CODZIENNA* 80 g SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt
2. kolacja	POMARAŃCZA 1 szt			SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	

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,*