

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2023-12-28 czwartek	Główno_Podstawowa	HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB MIĘSZANY 100 g (GLUTEN) ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) JABŁKO 1 szt DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g SER BIAŁY KRAJANKA 80 g (MLEKO) CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) SUROWKA Z MARCHWI I CHRZANU (marchew, chrzan, maślanka, cukier) 120 g (MLEKO) POTRAWKA Z UDZCA KURCZAKA Z BROKUŁEM (udziec z kurczaka, brokuł, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g (GLUTEN, SELER) RYŻ PARABOLICZNY 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB MIĘSZANY 100 g (GLUTEN) HERBATA 1SZT. 1 szt PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt SZYNKA BARTNIKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 548.3 Białko ogółem [g] 122.4 Tłuszcz [g] 62.4 Węglowodany ogółem [g] 366.1 Sód [mg] 3 001 Błonnik pokarmowy [g] 34.4
	Główno_Lekkostrawna	HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) SER BIAŁY KRAJANKA 80 g (MLEKO) JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) RYŻ PARABOLICZNY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) POTRAWKA Z UDZCA KURCZAKA Z BROKUŁEM (udziec z kurczaka, brokuł, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt SZYNKA BARTNIKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt DZEM OWOCOWY 2 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 266.8 Białko ogółem [g] 107.5 Tłuszcz [g] 68.1 Węglowodany ogółem [g] 286.5 Sód [mg] 1 897.4 Błonnik pokarmowy [g] 21.4
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY KRAJANKA 80 g (MLEKO) JABŁKO 1 szt DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g	BUDYŃ B/CUKRU (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) SUROWKA Z MARCHWI I CHRZANU B/CUKRU (marchew, chrzan, maślanka) 120 g (MLEKO) RYŻ PARABOLICZNY 200 g POTRAWKA Z UDZCA KURCZAKA Z BROKUŁEM (udziec z kurczaka, brokuł, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) HERBATA 1SZT. 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt SZYNKA BARTNIKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA)	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 274 Białko ogółem [g] 120.6 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 306.5 Sód [mg] 2 914.3 Błonnik pokarmowy [g] 40.6

2023-12-29 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) CUKIER 10 g		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) ZUPA KREM DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt SZYMKOWA WIEPRZOWA* 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 572.5 Białko ogółem [g] 123.6 Tłuszcz [g] 99.7 Węglowodany ogółem [g] 317.1 Sód [mg] 3 447.2 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g SER BIAŁY 100 g (MLEKO) KIEŁKI 2 g CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g (RYBA) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 976.7 Białko ogółem [g] 113.3 Tłuszcz [g] 78.7 Węglowodany ogółem [g] 217.1 Sód [mg] 2 218 Błonnik pokarmowy [g] 19.5
	Główno_Dięta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt SAŁATA MIX 5 g POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) RZODKIEWKA TARTA 50 g	CHLEB GRAHAM 30 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYMKOWA BARTNIKA 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA)	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SZYMKOWA WIEPRZOWA* 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 434.6 Białko ogółem [g] 124.2 Tłuszcz [g] 112.1 Węglowodany ogółem [g] 250.5 Sód [mg] 3 655.4 Błonnik pokarmowy [g] 31.9

2023-12-30 sobota	Główno_Podstawowa	HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB MIĘSZANY 100 g (GLUTEN) ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż)l 300 ml (MLEKO) POMIDOR 40 g SALATA MIX 5 g SZCZYPIOREK 1 Por POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g KASZA PEĆZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKA COLESLAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (JAJA, MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB MIĘSZANY 100 g (GLUTEN) HERBATA 1SZT. 1 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) CUKIER 10 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 526.5 Białko ogółem [g] 128.2 Tłuszcz [g] 72.3 Węglowodany ogółem [g] 336 Sód [mg] 2 750.2 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Główno_Lekkostrawna	HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż)l 300 ml (MLEKO) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SALATA MIX 5 g TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) PASZTET 70 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g KASZA JEĆZMIENNA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) RUKOLA 2 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 233.6 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 93.3 Węglowodany ogółem [g] 216.2 Sód [mg] 2 098.5 Błonnik pokarmowy [g] 17.3
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZCZYPIOREK 1 Por POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por SALATA MIX 5 g POMIDOR 40 g	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) WĘDLINA WIEPRZOWA 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	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 KASZA PEĆZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKA COLESLAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (JAJA, MLEKO) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) HERBATA 1SZT. 1 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 439.6 Białko ogółem [g] 132.1 Tłuszcz [g] 75.8 Węglowodany ogółem [g] 311.2 Sód [mg] 3 307.1 Błonnik pokarmowy [g] 38.7

2023-12-31 niedziela	Główno_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDOR 50 g SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) KIEŁKI 2 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 502.3 Białko ogółem [g] 118.9 Tłuszcz [g] 79.9 Węglowodany ogółem [g] 301.1 Sód [mg] 1 985.9 Błonnik pokarmowy [g] 24.4
	Główno_Lekkostrawna	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) JABŁKO PARZONE 1 szt SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt		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 GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 156.7 Białko ogółem [g] 102.9 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 207.5 Sód [mg] 1 285.4 Błonnik pokarmowy [g] 17
	Główno_Dietaz ogr: łatwo przys. węglowodanów	HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA)	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 150 g	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 294.6 Białko ogółem [g] 115.3 Tłuszcz [g] 89.6 Węglowodany ogółem [g] 234.7 Sód [mg] 1 898.6 Błonnik pokarmowy [g] 30