

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	Główno_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) WĘDZONKA WIEPRZOWA 50 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt JABŁKO 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA SZYNKA (szynka wp., przyprawy) 100 g (SOJA) SOS CHRZANOWY 100 ml (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 50 g JAJKO Z SZYNKĄ W GALARECIE (jajko, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g (JAJA, SOJA, SELER) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTO CYTRYNOWE 80 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 651,9 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Sód [mg] 2 666,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Główno_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA SZYNKA (szynka wp., przyprawy) 100 g (SOJA) SOS CHRZANOWY 100 ml (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 80 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTO CYTRYNOWE 80 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 273,7 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 262,1 Sód [mg] 1 828,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) WĘDZONKA WIEPRZOWA 50 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA SZYNKA (szynka wp., przyprawy) 100 g (SOJA) SOS CHRZANOWY 100 ml (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 80 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JAJKO Z SZYNKĄ W GALARECIE (jajko, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g (JAJA, SOJA, SELER)	Energia [kcal] 2 502,3 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Sód [mg] 3 072,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5

2024-04-02 wtorek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JECZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET W SOSIE (łopatka wp., jaja, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI 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	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g CWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	Energia [kcal] 2 324,8 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Sód [mg] 2 659,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JECZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET W SOSIE (łopatka wp., jaja, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g 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) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g CWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt DŻEM OWOCOWY 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	Energia [kcal] 1 996 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Sód [mg] 1 718,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WEDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, ŚOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET W SOSIE (łopatka wp., jaja, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI 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	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g CWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	Energia [kcal] 2 111,4 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Sód [mg] 2 725,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1

2024-04-03 środa	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY 50 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g ROSZPONKA 2 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (piersz z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brązowy, ryż paraboliczny 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (topatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 429,9 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Sód [mg] 2 851,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY 50 g MARMOLADA 100 g ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (piersz z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (topatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 171,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Sód [mg] 1 386,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY 80 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g ROSZPONKA 2 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (piersz z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brązowy, ryż paraboliczny 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (topatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)

2024-04-04 czwartek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA 50 g SER TOPIONY 0,5 szt (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 368,8 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 325 Sód [mg] 2 532,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA 100 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 007,7 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 208,4 Sód [mg] 2 358,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 150 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA 80 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 171,2 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Sód [mg] 2 521,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4

2024-04-05 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 586,9 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Sód [mg] 2 055,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 100 g DŻEM OWOCOWY 2 szt SAŁATA MIX 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g (RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 120 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 041,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Sód [mg] 1 618,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)

2024-04-06 sobota	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (topatka wp., angielka, jajka) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) 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) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g KIEŁKI 2 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 424,5 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Sód [mg] 2 820 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 80 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt MIÓD 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (topatka wp., angielka, jajka) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY 50 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g KIEŁKI 2 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 105,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 256,9 Sód [mg] 2 051,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (topatka wp., angielka, jajka) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt KIEŁKI 2 g	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g (JAJA)

2024-04-07 niedziela	Główno_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0,06 szt JABŁKO 1 szt	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 SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 656 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sód [mg] 3 143 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Główno_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 487,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 249,2 Sód [mg] 2 206,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0,06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	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 SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt