

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-07-15 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYŃKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) KASZA GRYCZANA 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 785.8 Białko ogółem [g] 141.1 Tłuszcz [g] 99.6 Węglowodany ogółem [g] 349 Sód [mg] 3 604.4 Błonnik pokarmowy [g] 33.3
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ 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) SZYŃKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) KASZA JECZMIENNA 200 g (GLUTEN) 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) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ROSZPONKA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 187.7 Białko ogółem [g] 124.5 Tłuszcz [g] 88.4 Węglowodany ogółem [g] 223.5 Sód [mg] 1 653.2 Błonnik pokarmowy [g] 18.2
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYŃKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) KASZA GRYCZANA 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Energia [kcal] 2 577.5 Białko ogółem [g] 143.4 Tłuszcz [g] 109.8 Węglowodany ogółem [g] 277.3 Sód [mg] 3 612.3 Błonnik pokarmowy [g] 37.4
2024-07-16 wtorek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO) SZYŃKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) NALESNIKI NA SŁODKO Z SEREM BIAŁYM (ser biały, mleko 2%, mąka pszenna, jajka, cynamon) 5 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, jogurt naturalny) 150 ml (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYŃKA GOTOWANA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 234.2 Białko ogółem [g] 96.6 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 321.8 Sód [mg] 2 750.4 Błonnik pokarmowy [g] 19.4

2024-07-16 wtorek	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) NALESNIKI NA SŁODKO Z SEREM BIAŁYM (ser biały, mleko 2%, mąka pszenna, jajka, cynamon) 5 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, jogurt naturalny) 150 ml (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 049.4 Białko ogółem [g] 78.7 Tłuszcz [g] 82.1 Węglowodany ogółem [g] 259.3 Sód [mg] 2 381.3 Błonnik pokarmowy [g] 13.2
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.12 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) ZIEMNIANKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 317.8 Białko ogółem [g] 129.8 Tłuszcz [g] 97.2 Węglowodany ogółem [g] 261 Sód [mg] 2 945.5 Błonnik pokarmowy [g] 35.1
2024-07-17 środa	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PLATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TOPIONY 0.5 szt (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, 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) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SUROWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 571.4 Białko ogółem [g] 122.2 Tłuszcz [g] 94.3 Węglowodany ogółem [g] 340.4 Sód [mg] 3 144 Błonnik pokarmowy [g] 35.3	
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PLATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) MIOD 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, 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) RYŻ PARABOLICZNY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 76.8 Węglowodany ogółem [g] 253.4 Sód [mg] 1 907.6 Błonnik pokarmowy [g] 15.3	

2024-07-17 środa	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SALAATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g LIŚC SALATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CIUKRU (marchew, jabłko, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 208.7 Białko ogółem [g] 129.1 Tłuszcz [g] 83.1 Węglowodany ogółem [g] 268.5 Sód [mg] 2 550.6 Błonnik pokarmowy [g] 36.7
	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SALAATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 5 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PAMPUCHY 4 szt (GLUTEN) SOS WANILIOWY (maślanka, cukier waniliowy) 100 ml (MLEKO) MUS TRUSKAWKOWY (truskawki) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) KIEŁKI 2 g SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 250.5 Białko ogółem [g] 79.3 Tłuszcz [g] 73.5 Węglowodany ogółem [g] 338.3 Sód [mg] 2 379.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.4	
2024-07-18 czwartek	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g (MLEKO) KIEŁKI 2 g SALAATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SALAATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) KIEŁKI 2 g SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 356.8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 217.3 Sód [mg] 1 936.6 Błonnik pokarmowy [g] 13.3	

2024-07-18 czwartek	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 50 g (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 508.4 Białko ogółem [g] 112.7 Tłuszcz [g] 111.9 Węglowodany ogółem [g] 239.3 Sód [mg] 2 795.4 Błonnik pokarmowy [g] 24.1
	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) RUKOLA 2 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g nektarynka 1szt. 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, 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 DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 426.8 Białko ogółem [g] 111.8 Tłuszcz [g] 96.6 Węglowodany ogółem [g] 304.5 Sód [mg] 2 751.2 Błonnik pokarmowy [g] 29.2
2024-07-19 piątek	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO PARZONE 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, 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 PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 068.9 Białko ogółem [g] 93.7 Tłuszcz [g] 91.5 Węglowodany ogółem [g] 239.5 Sód [mg] 1 838 Błonnik pokarmowy [g] 22.9	
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) RUKOLA 2 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g nektarynka 1szt. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, 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 DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g	SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciemierzca, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 527.6 Białko ogółem [g] 125.9 Tłuszcz [g] 104.8 Węglowodany ogółem [g] 318.9 Sód [mg] 2 665.5 Błonnik pokarmowy [g] 51.1

2024-07-20 sobota	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYŃKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt ARBUZ 150 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 425.5 Białko ogółem [g] 92.3 Tłuszcz [g] 97.7 Węglowodany ogółem [g] 316.2 Sód [mg] 2 935 Błonnik pokarmowy [g] 23.9
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYŃKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ROSZPONKA 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt ARBUZ 150 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) KIEŁKI 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 075.8 Białko ogółem [g] 80.7 Tłuszcz [g] 96.9 Węglowodany ogółem [g] 234.9 Sód [mg] 2 252.6 Błonnik pokarmowy [g] 15.1
	Główno_Dieta z ogr. ilości przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYŃKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (SELER) PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g (GLUTEN, JAJA) 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	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYŃKA CÓDZIENNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g
2024-07-21 niedziela	Główno_Podstawowa	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYŃKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TOPIONY 0.5 szt (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ROSOŁ 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 SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYŃKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDZOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 865.6 Białko ogółem [g] 118.8 Tłuszcz [g] 108.8 Węglowodany ogółem [g] 323.3 Sód [mg] 3 618.5 Błonnik pokarmowy [g] 31.4

2024-07-21 niedziela	Główno_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKĄ KÖNSERWOWĄ 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		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 MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 60 g (MLEKO) SZYNKOWA WIEPRZOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 614.9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 101.3 Węglowodany ogółem [g] 276.9 Sód [mg] 2 181.1 Błonnik pokarmowy [g] 21.1
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKĄ KÖNSERWOWĄ 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	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 SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 293.2 Białko ogółem [g] 106.9 Tłuszcz [g] 86.9 Węglowodany ogółem [g] 241.7 Sód [mg] 2 901.5 Błonnik pokarmowy [g] 32.2
2024-07-22 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKĄ STAROPOLSKA* 50 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g (GORCZYCA) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 50 g SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 532.8 Białko ogółem [g] 112.3 Tłuszcz [g] 92.8 Węglowodany ogółem [g] 341.8 Sód [mg] 3 644 Błonnik pokarmowy [g] 36.1
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKĄ STAROPOLSKA* 80 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) RYŻ PARABOLICZNY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 403.3 Białko ogółem [g] 116.2 Tłuszcz [g] 99.8 Węglowodany ogółem [g] 272.1 Sód [mg] 2 185.7 Błonnik pokarmowy [g] 17.8

2024-07-22 poniedziałek	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g (GORCZYCA) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 50 g SER ŻÓŁTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 122.5 Białko ogółem [g] 102.9 Tłuszcz [g] 85.3 Węglowodany ogółem [g] 268.2 Sód [mg] 3 407.3 Błonnik pokarmowy [g] 37.3
	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmieńne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszką, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ŁOPATKA DUSZONA W SOSIE (łopatka wp., mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszką, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KRAKERSY 40 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 450.7 Białko ogółem [g] 106.4 Tłuszcz [g] 94.1 Węglowodany ogółem [g] 312.8 Sód [mg] 2 403 Błonnik pokarmowy [g] 27.2
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmieńne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) MIÓD 1 szt SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszką, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ŁOPATKA DUSZONA W SOSIE (łopatka wp., mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI MŁODE 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) PASZTET DROBIOWY 1SZT. 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KRAKERSY 40 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 254.1 Białko ogółem [g] 95.2 Tłuszcz [g] 92.4 Węglowodany ogółem [g] 273.9 Sód [mg] 1 553.7 Błonnik pokarmowy [g] 21.3
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszką, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ŁOPATKA DUSZONA W SOSIE (łopatka wp., mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszką, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	Energia [kcal] 2 037.1 Białko ogółem [g] 109.3 Tłuszcz [g] 83.8 Węglowodany ogółem [g] 234.2 Sód [mg] 2 650.7 Błonnik pokarmowy [g] 31

2024-07-24 środa	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 80 g ROSZPONKA 2 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA PECZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 378.4 Białko ogółem [g] 120.7 Tłuszcz [g] 72.5 Węglowodany ogółem [g] 335.8 Sód [mg] 2 820.4 Błonnik pokarmowy [g] 34.8
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) 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) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) 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) POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 098 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67.5 Węglowodany ogółem [g] 289.4 Sód [mg] 1 410.6 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYŃKOWY 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) 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) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA PECZAK 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POMIDORÓWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)
2024-07-25 czwartek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PLATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZYNKA FAMILIUNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKĄ (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 848.1 Białko ogółem [g] 136.2 Tłuszcz [g] 108.1 Węglowodany ogółem [g] 303.7 Sód [mg] 2 936.9 Błonnik pokarmowy [g] 26.6

2024-07-25 czwartek	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKĄ (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) RYŻ PARABOLICZNY 200 g 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 HETMANSKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 575.5 Białko ogółem [g] 124.3 Tłuszcz [g] 115.5 Węglowodany ogółem [g] 222.7 Sód [mg] 2 265.9 Błonnik pokarmowy [g] 15.4
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKĄ (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny 200 g SURÓWKA Z RZÓDKIEWKI BIAŁEJ B/CUKRU (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMANSKA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)
2024-07-26 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZUPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt (JAJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, 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	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (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] 2 282.9 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 80.1 Węglowodany ogółem [g] 314.2 Sód [mg] 1 794.4 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 80 g DZEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA MIX 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, 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 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] 2 143.7 Białko ogółem [g] 94.9 Tłuszcz [g] 88.1 Węglowodany ogółem [g] 264 Sód [mg] 1 479.9 Błonnik pokarmowy [g] 22.7

2024-07-26 piątek	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jaja, szczypiorek) 2 szt (JAJA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, 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	CHLEB RAZOWY 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)	Energia [kcal] 2 147.9 Białko ogółem [g] 120.6 Tłuszcz [g] 90.6 Węglowodany ogółem [g] 240.6 Sód [mg] 1 894.4 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SÓS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 591.2 Białko ogółem [g] 117.2 Tłuszcz [g] 91.3 Węglowodany ogółem [g] 333.4 Sód [mg] 2 897.1 Błonnik pokarmowy [g] 23.7	
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt MIÓD 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SÓS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 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 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 257.3 Białko ogółem [g] 96.6 Tłuszcz [g] 84.3 Węglowodany ogółem [g] 274.3 Sód [mg] 2 025.5 Błonnik pokarmowy [g] 15.3	
2024-07-27 sobota	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SÓS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g (JAJA)	Energia [kcal] 1 962.8 Białko ogółem [g] 110.5 Tłuszcz [g] 85.5 Węglowodany ogółem [g] 202.9 Sód [mg] 2 620.2 Błonnik pokarmowy [g] 29

2024-07-28 niedziela	Główno_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY 100 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt nektarynka 1szt. 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 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	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 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] 2 673.4 Białko ogółem [g] 114.3 Tłuszcz [g] 108.2 Węglowodany ogółem [g] 291.6 Sód [mg] 3 832.8 Błonnik pokarmowy [g] 30.3
	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* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt (GLUTEN, JAJA, 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 MŁODE 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] 2 536.6 Białko ogółem [g] 97.4 Tłuszcz [g] 116.6 Węglowodany ogółem [g] 246.3 Sód [mg] 2 365.9 Błonnik pokarmowy [g] 21.6
	Główno_Dieta z ogr. Iatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET DROBIOWY 65g 1/2szt 0.5 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY 100 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt nektarynka 1szt. 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 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	CHLEB RAZOWY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA CODZIENNA* 80 g JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt