

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-07-29 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g ( <b>GORCZYCA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 623,9</b> <b>Białko ogółem [g] 150,4</b> <b>Tłuszcz [g] 86,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,8</b> <b>Sód [mg] 3 570,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,4</b>
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, woszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PENNE 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 264</b> <b>Białko ogółem [g] 147,5</b> <b>Tłuszcz [g] 91,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 222,2</b> <b>Sód [mg] 2 132,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 13,9</b>
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DROBIOWA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g ( <b>GORCZYCA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 178,7</b> <b>Białko ogółem [g] 140</b> <b>Tłuszcz [g] 78,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 249,1</b> <b>Sód [mg] 3 675,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b>

2024-07-30 wtorek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET DROBNO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatką wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyzna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 80 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 592,4 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Sód [mg] 3 098,6 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX 5 g DŻEM OWOCOWY 1 szt SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET DROBNO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatką wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyzna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 80 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt ROSZPONKA 2 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 243,7 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 250,1 Sód [mg] 1 993,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET DROBNO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatką wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyzna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI MŁODE GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 80 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 120 g ( <b>MLEKO</b> )

2024-07-31, środa	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z INDYKA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 222,2 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Sód [mg] 2 394,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) DŻEM OWOCOWY 2 szt JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z INDYKA* 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 012 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 235,5 Sód [mg] 1 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA* 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	BRZOSKWINIA 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z INDYKA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 216,7 Sód [mg] 2 445,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2