

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, 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 MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYŃKOWY 80 g ( <b>SOJA</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g ( <b>GORCZYCA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 581.9 Białko ogółem [g] 120.4 Tłuszcz [g] 82.5 Węglowodany ogółem [g] 352.9 Sód [mg] 3 100.8 Błonnik pokarmowy [g] 26.6
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (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 FAMILIJNA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, 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) 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> ) PLAT SZYŃKOWY 80 g ( <b>SOJA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 064.9 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 82.2 Węglowodany ogółem [g] 216.2 Sód [mg] 1 751.8 Błonnik pokarmowy [g] 13.8
	Główno_Dietaz ogr: łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, 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 GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYŃKOWY 80 g ( <b>SOJA</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g ( <b>GORCZYCA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 169.8 Białko ogółem [g] 113.7 Tłuszcz [g] 75.2 Węglowodany ogółem [g] 279.9 Sód [mg] 3 327.9 Błonnik pokarmowy [g] 32.6

2024-02-13 wtorek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatką wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyzna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET 100 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 988 Białko ogółem [g] 129.8 Tłuszcz [g] 124.6 Węglowodany ogółem [g] 354.5 Sód [mg] 3 428.9 Błonnik pokarmowy [g] 32.1
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA 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 JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatką wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyzna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI 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> ) PASZTET 100 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 615.4 Białko ogółem [g] 122.5 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 261.1 Sód [mg] 2 361.8 Błonnik pokarmowy [g] 22.2
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatką wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyzna) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET 100 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 2 537.3 Białko ogółem [g] 117.1 Tłuszcz [g] 104.3 Węglowodany ogółem [g] 304.5 Sód [mg] 3 156.6 Błonnik pokarmowy [g] 37.6

2024-02-14 środa	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 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> ) KOTLET JAJECZNY (jaja, bułka tarta, mąka, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASÓLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 492.4 Białko ogółem [g] 116.3 Tłuszcz [g] 85.1 Węglowodany ogółem [g] 332.8 Sód [mg] 2 394.7 Błonnik pokarmowy [g] 25.5
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, 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> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 150 g ( <b>RYBA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g 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> ) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 013.7 Białko ogółem [g] 117.4 Tłuszcz [g] 64.4 Węglowodany ogółem [g] 253.5 Sód [mg] 865.4 Błonnik pokarmowy [g] 20.1
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 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	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KOTLET JAJECZNY (jaja, bułka tarta, mąka, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASÓLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )

2024-02-15 czwartek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 80 g ( <b>SOJA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 894.4 Białko ogółem [g] 135.2 Tłuszcz [g] 101.8 Węglowodany ogółem [g] 329.5 Sód [mg] 3 169.6 Błonnik pokarmowy [g] 28.3
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, masło) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 80 g ( <b>SOJA</b> ) KIEŁKI 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 457 Białko ogółem [g] 127.1 Tłuszcz [g] 93.4 Węglowodany ogółem [g] 247.5 Sód [mg] 1 668.4 Błonnik pokarmowy [g] 24.9
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix салат, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA GOTOWANA* 80 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 519.2 Białko ogółem [g] 127.8 Tłuszcz [g] 101.6 Węglowodany ogółem [g] 251.1 Sód [mg] 2 998.8 Błonnik pokarmowy [g] 34.4

2024-02-16 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA</b> ) RZODKIEWKA TARTA 50 g SALATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 775.3 Białko ogółem [g] 115.5 Tłuszcz [g] 104.2 Węglowodany ogółem [g] 381.8 Sód [mg] 2 776.8 Błonnik pokarmowy [g] 41.1
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) MIÓD 1 szt DŻEM OWOCOWY 1 szt SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g ( <b>RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 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> ) POŁĘDWICA DROBIOWA* 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SALATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 014.2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 73.6 Węglowodany ogółem [g] 252 Sód [mg] 1 459.4 Błonnik pokarmowy [g] 17.7
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 5 g SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEWKA TARTA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	Energia [kcal] 2 471.4 Białko ogółem [g] 122.9 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 318.4 Sód [mg] 2 879.3 Błonnik pokarmowy [g] 47.8

2024-02-17 sobota	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET 100 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 915.3 Białko ogółem [g] 128.8 Tłuszcz [g] 106.9 Węglowodany ogółem [g] 386.5 Sód [mg] 2 604.5 Błonnik pokarmowy [g] 33.8
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET 100 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 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> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 331 Białko ogółem [g] 107.2 Tłuszcz [g] 104.3 Węglowodany ogółem [g] 259.7 Sód [mg] 1 817.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.6
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET 100 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g	WAFELKI B/CUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 486.7 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 89.7 Węglowodany ogółem [g] 332.3 Sód [mg] 2 389.9 Błonnik pokarmowy [g] 40.5

2024-02-18 niedziela	Główno_Podstawowa	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYŃKA CODZIENNA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 754.1 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 306.1 Sód [mg] 2 424.5 Błonnik pokarmowy [g] 27.2
	Główno_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA* 80 g ( <b>SOJA</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 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> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYŃKA CODZIENNA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 478.7 Białko ogółem [g] 129.6 Tłuszcz [g] 98.9 Węglowodany ogółem [g] 240.1 Sód [mg] 1 795 Błonnik pokarmowy [g] 22.3
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJA</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA* 80 g ( <b>SOJA</b> ) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) 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	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 10g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYŃKA CODZIENNA* 50 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g