

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) BULKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5g 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) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (GLUTEN) KASZA GRYCZANA 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) POŁĘDWIĄ DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 844.4 Białko ogółem [g] 108.7 Tłuszcz [g] 129.3 Węglowodany ogółem [g] 325.1 Sód [mg] 3 183.3 Błonnik pokarmowy [g] 26.3
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) BULKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SZYNKA 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 MIESNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWIĄ DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) ROSZPONKA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 493.7 Białko ogółem [g] 120.5 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 249.5 Sód [mg] 2 171.8 Błonnik pokarmowy [g] 21.1
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	BULKA CIABATTA PEŁNOZIARNISTA 1 szt (GLUTEN, SOJA) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (GLUTEN) KASZA GRYCZANA 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) POŁĘDWIĄ DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Energia [kcal] 2 595.8 Białko ogółem [g] 104.8 Tłuszcz [g] 127.6 Węglowodany ogółem [g] 273.7 Sód [mg] 3 206.3 Błonnik pokarmowy [g] 28.8

2024-01-02 wtorek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyni waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKA (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 807 Białko ogółem [g] 140.7 Tłuszcz [g] 114.7 Węglowodany ogółem [g] 327.3 Sód [mg] 2 544 Błonnik pokarmowy [g] 25.9
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyni waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKA (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 2 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g 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 GOTOWANA* 80 g (SOJA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 402.3 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 107.5 Węglowodany ogółem [g] 262.4 Sód [mg] 1 447.3 Błonnik pokarmowy [g] 20.6
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKA (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.12 szt GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, mix 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA 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 (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Energia [kcal] 2 485.4 Białko ogółem [g] 122.1 Tłuszcz [g] 113.9 Węglowodany ogółem [g] 277 Sód [mg] 2 719.4 Błonnik pokarmowy [g] 35.9

2024-01-03 środa	Główno_Podstawowa	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER TOPIONY 0.5 szt (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		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 KASZA PECZAK 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej, cukier) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SALATA MIX 5 g SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELKI 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 755.1 Białko ogółem [g] 122.6 Tłuszcz [g] 106.3 Węglowodany ogółem [g] 349 Sód [mg] 3 563.9 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Główno_Lekkostrawna	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt SZYNKA DROBIOWA* 80 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SALATA MIX 5 g SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELKI 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 182 Białko ogółem [g] 106.8 Tłuszcz [g] 85.5 Węglowodany ogółem [g] 261.4 Sód [mg] 2 070.1 Błonnik pokarmowy [g] 18.9
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) 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 SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g KASZA PECZAK 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SALATA MIX 5 g SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 225.9 Białko ogółem [g] 129.7 Tłuszcz [g] 86.2 Węglowodany ogółem [g] 259.8 Sód [mg] 3 044 Błonnik pokarmowy [g] 36.7

2024-01-04 czwartek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt MANDARYNKA 1 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) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASÓLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 793.7 Białko ogółem [g] 123.9 Tłuszcz [g] 93.3 Węglowodany ogółem [g] 340.8 Sód [mg] 2 748.7 Błonnik pokarmowy [g] 28
	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) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 2 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) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN) 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 GOTOWANA* 80 g (SOJA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 419 Białko ogółem [g] 110.5 Tłuszcz [g] 93.2 Węglowodany ogółem [g] 254.2 Sód [mg] 1 989.2 Błonnik pokarmowy [g] 20.2
	Główno_Dieta z ogr. ilości przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt MANDARYNKA 1 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) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASÓLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 581.1 Białko ogółem [g] 125.2 Tłuszcz [g] 102.4 Węglowodany ogółem [g] 271.5 Sód [mg] 3 201.3 Błonnik pokarmowy [g] 32.4

2024-01-05 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA* 50 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	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 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 MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) BALERON WIEJSKI* 50 g (GORCZYCA) SAŁATKA Z CZERWONEJ FASOLI, GROSZKU, KUKURYDZY I OGÓRKA KISZONEGO 100 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	HERBATNIKI 100G 1 szt (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 836.4 Białko ogółem [g] 106.2 Tłuszcz [g] 92.9 Węglowodany ogółem [g] 422.3 Sód [mg] 2 917.5 Błonnik pokarmowy [g] 32.4
	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) POŁĘDWICA SOPOCKA* 50 g (SOJA) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, 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 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	HERBATNIKI 100G 1 szt (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 355.5 Białko ogółem [g] 97.3 Tłuszcz [g] 86.6 Węglowodany ogółem [g] 318.6 Sód [mg] 2 758.4 Błonnik pokarmowy [g] 24.6
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 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) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI 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 GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z MAJERANKIEM* 80 g OGÓREK KISZONY 50 g (GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g (JAJA)

2024-01-06 sobota	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt 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) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g (RYBA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POLEDWICA DROBOWA* 50 g (SOJĄ, SELER, GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 605.6 Białko ogółem [g] 121.7 Tłuszcz [g] 83.5 Węglowodany ogółem [g] 356.4 Sód [mg] 2 327.7 Błonnik pokarmowy [g] 26.6
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt 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) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g (RYBA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POLEDWICA DROBOWA* 50 g (SOJĄ, SELER, GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 141.5 Białko ogółem [g] 109.3 Tłuszcz [g] 82.2 Węglowodany ogółem [g] 249.3 Sód [mg] 1 517.9 Błonnik pokarmowy [g] 18.4
	Główno_Dieta z ogr. ilości przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 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) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g (RYBA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POLEDWICA DROBOWA* 50 g (SOJĄ, SELER, GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	Energia [kcal] 2 169.2 Białko ogółem [g] 109.3 Tłuszcz [g] 70.3 Węglowodany ogółem [g] 297.5 Sód [mg] 2 431.6 Błonnik pokarmowy [g] 36.1

2024-01-07 niedziela	Główno_Podstawowa	KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) BULKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TOPIONY 0.5 szt (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 780.3 Białko ogółem [g] 113.3 Tłuszcz [g] 103.8 Węglowodany ogółem [g] 317.4 Sód [mg] 2 961 Błonnik pokarmowy [g] 27.7
	Główno_Lekkostrawna	KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) BULKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DZEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt 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 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) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 60 g (MLEKO) SZYMKOWA WIEPRZOWA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 747.6 Białko ogółem [g] 111.7 Tłuszcz [g] 101.8 Węglowodany ogółem [g] 302.6 Sód [mg] 2 002.4 Błonnik pokarmowy [g] 20.4
	Główno_Dietaz ogr: łatwo przys. węglowodanów	BULKA CIABATTA PELNOZIARNISTA 1 szt (GLUTEN, SOJA) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA KONSERWOWA 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)	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 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) SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CUKRU 100 g	Energia [kcal] 2 309.5 Białko ogółem [g] 105.2 Tłuszcz [g] 90.2 Węglowodany ogółem [g] 233.6 Sód [mg] 2 676.4 Błonnik pokarmowy [g] 27.7

2024-01-08 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) BUŁKA CIABATA JASNA 1 szt 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 PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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 SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWCOWA 150 g	Energia [kcal] 2 265.5 Białko ogółem [g] 135.2 Tłuszcz [g] 80.1 Węglowodany ogółem [g] 267.2 Sód [mg] 3 514.9 Błonnik pokarmowy [g] 22.1
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) BUŁKA CIABATA JASNA 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA* 80 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC 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 MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g (GLUTEN, SELER) 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) SZYNKA DROBIOWA* 80 g (SOJA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWCOWA 150 g	Energia [kcal] 2 014.2 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 66.3 Węglowodany ogółem [g] 241.6 Sód [mg] 2 144.4 Błonnik pokarmowy [g] 21.3
	Główno_Dięta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	BUŁKA CIABATTA PEŁNOZIARNISTA 1 szt (GLUTEN, SOJA) 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 PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALAATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix salat, 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 SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 075.2 Białko ogółem [g] 102.9 Tłuszcz [g] 84.4 Węglowodany ogółem [g] 243.5 Sód [mg] 3 452.1 Błonnik pokarmowy [g] 25

2024-01-09 wtorek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (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) 80 g SAŁATA MIX 10 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) 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) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRUSZKA 1 szt	Energia [kcal] 2 707.8 Białko ogółem [g] 110.4 Tłuszcz [g] 100.8 Węglowodany ogółem [g] 362.2 Sód [mg] 2 629.1 Błonnik pokarmowy [g] 33.4
	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) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 10 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIANKI 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 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt DZEM OWOCOWY 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt	Energia [kcal] 2 326.5 Białko ogółem [g] 97.2 Tłuszcz [g] 100.7 Węglowodany ogółem [g] 281.9 Sód [mg] 1 705.9 Błonnik pokarmowy [g] 28.8
	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) 80 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYZEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) 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) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt

2024-01-10 środa	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 80 g ROSZPONKA 2 g MANDARYNKA 1 szt 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 (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SUROWKA 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 (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g POŁĘDWICA DROBOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 532.9 Białko ogółem [g] 126.4 Tłuszcz [g] 73.8 Węglowodany ogółem [g] 367.4 Sód [mg] 3 070.2 Błonnik pokarmowy [g] 33.1
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) 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 (pierś 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 (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g POŁĘDWICA DROBOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 249.5 Białko ogółem [g] 107.4 Tłuszcz [g] 72.1 Węglowodany ogółem [g] 308.5 Sód [mg] 1 522.5 Błonnik pokarmowy [g] 19.7
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY 80 g (SOJA) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g ROSZPONKA 2 g MANDARYNKA 1 szt 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 (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SUROWKA 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 (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g POŁĘDWICA DROBOWA* 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)	Energia [kcal] 2 399.8 Białko ogółem [g] 133.7 Tłuszcz [g] 87.3 Węglowodany ogółem [g] 306.8 Sód [mg] 3 642.7 Błonnik pokarmowy [g] 43

2024-01-11 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) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 40 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 498.4 Białko ogółem [g] 131.7 Tłuszcz [g] 88.3 Węglowodany ogółem [g] 315.4 Sód [mg] 2 640.5 Błonnik pokarmowy [g] 25.4
	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) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 333.5 Białko ogółem [g] 124.6 Tłuszcz [g] 107.4 Węglowodany ogółem [g] 227.8 Sód [mg] 2 388.2 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 40 g (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚĆ 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 RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ B/CUKRU (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PLAT SZYŃKOWY 50 g (SOJA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

2024-01-12 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA 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 GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA 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 SZCZYPORIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 521.3 Białko ogółem [g] 108.3 Tłuszcz [g] 82.6 Węglowodany ogółem [g] 361.1 Sód [mg] 2 381.4 Błonnik pokarmowy [g] 28.8
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA SOPOCKA* 100 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 2 szt SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 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 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	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 008.2 Białko ogółem [g] 100.9 Tłuszcz [g] 61.5 Węglowodany ogółem [g] 282.3 Sód [mg] 1 523.3 Błonnik pokarmowy [g] 22.6
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 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 GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA 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 SZCZYPORIEM (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] 2 368.8 Białko ogółem [g] 117.7 Tłuszcz [g] 92.9 Węglowodany ogółem [g] 305.1 Sód [mg] 2 841.5 Błonnik pokarmowy [g] 42.6

2024-01-13 sobota	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 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 (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 100 g (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 787.8 Białko ogółem [g] 127.4 Tłuszcz [g] 96.1 Węglowodany ogółem [g] 361 Sód [mg] 2 933.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.9
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYZEM (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 JABŁKO PARZONE 1 szt MIOD 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 (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 (SOJA) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 414.7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 89.3 Węglowodany ogółem [g] 296.3 Sód [mg] 1 925.4 Błonnik pokarmowy [g] 18.9
	Główno_Dietaz ogr. latwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 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	JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (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 100 g (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g (JAJA)	Energia [kcal] 2 172 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 85.5 Węglowodany ogółem [g] 255.8 Sód [mg] 2 708.5 Błonnik pokarmowy [g] 36.8

2024-01-14 niedziela	Główno_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET 70 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY 100 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA 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 (SOJA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 807.8 Białko ogółem [g] 120.4 Tłuszcz [g] 102.2 Węglowodany ogółem [g] 334.6 Sód [mg] 3 833 Błonnik pokarmowy [g] 33.3
	Główno_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET 70 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 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 (SOJA) SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 575.6 Białko ogółem [g] 107.1 Tłuszcz [g] 110.4 Węglowodany ogółem [g] 260.5 Sód [mg] 2 402.9 Błonnik pokarmowy [g] 21.7
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET 70 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY 100 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA 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 (SOJA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt

2024-01-15 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) BUŁKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g (GLUTEN, JAJA) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY 80 g (SOJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 399.5 Białko ogółem [g] 109.6 Tłuszcz [g] 80.1 Węglowodany ogółem [g] 319.7 Sód [mg] 2 579.9 Błonnik pokarmowy [g] 23.9
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) BUŁKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g MIÓD 1 szt		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, 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) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PŁAT SZYNKOWY 80 g (SOJA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt RUKOLA 2 g CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 179.4 Białko ogółem [g] 113.3 Tłuszcz [g] 80.4 Węglowodany ogółem [g] 252.2 Sód [mg] 1 636.9 Błonnik pokarmowy [g] 14.7
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) BUŁKA CIĄBATT PEŁNOZIARNISTA 1 szt (GLUTEN, SOJA) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g (MLEKO) JABŁKO 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA)	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g (GLUTEN, JAJA) GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA)	PŁAT SZYNKOWY 80 g (SOJA) OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g (GORCZYCA) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) HERBATA 1SZT. 1 szt PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 102.1 Białko ogółem [g] 102.3 Tłuszcz [g] 76.5 Węglowodany ogółem [g] 262 Sód [mg] 2 850.4 Błonnik pokarmowy [g] 25.5

2024-01-16 wtorek	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) HERBATA 1SZT. 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KONSERWOWY 50 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por SAŁATA MIX 5 g CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KOTLET MIELONY (łopatka wp., cebula, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g CUKIER 10 g	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2 455.5 Białko ogółem [g] 99.4 Tłuszcz [g] 78.5 Węglowodany ogółem [g] 342 Sód [mg] 3 306.5 Błonnik pokarmowy [g] 23.7
	Główno_Lekkostrawna	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt DŻEM OWOCOWY 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g JABŁKO PARZONE 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyzna) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g CUKIER 10 g	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2 190.9 Białko ogółem [g] 107.4 Tłuszcz [g] 76.5 Węglowodany ogółem [g] 267 Sód [mg] 1 451.6 Błonnik pokarmowy [g] 20.1
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) SZYNKA KONSERWOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyzna) 120 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) HERBATA 1SZT. 1 szt MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2 314.8 Białko ogółem [g] 124.9 Tłuszcz [g] 80.2 Węglowodany ogółem [g] 283.7 Sód [mg] 3 176.6 Błonnik pokarmowy [g] 29.4

2024-01-17 środa	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA WIEJSKA 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (GLUTEN) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 120 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)		Energia [kcal] 2 944.7 Białko ogółem [g] 116.4 Tłuszcz [g] 137.3 Węglowodany ogółem [g] 332.5 Sód [mg] 3 863.7 Błonnik pokarmowy [g] 26.7
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA KRÓLEWSKA DROBIOWA 50 g (SOJA) SZYNKA WIEJSKA 50 g (SOJA) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 042.4 Białko ogółem [g] 103.8 Tłuszcz [g] 92.9 Węglowodany ogółem [g] 216.5 Sód [mg] 2 354.8 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA WIEJSKA 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (GLUTEN) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 120 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 607.3 Białko ogółem [g] 110.8 Tłuszcz [g] 137.5 Węglowodany ogółem [g] 263.5 Sód [mg] 3 785.1 Błonnik pokarmowy [g] 36.2