

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-01-18 czwartek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) 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 (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) 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 GOTOWANA* 80 g (SOJA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	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 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) 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 (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, masło) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 80 g (SOJA) KIEŁKI 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 403.2 Białko ogółem [g] 124.3 Tłuszcz [g] 92.9 Węglowodany ogółem [g] 231.3 Sód [mg] 1 545.8 Błonnik pokarmowy [g] 17.8
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) 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 GOTOWANA* 80 g (SOJA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)	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

2024-01-19 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycyca, zielona pietruszka) 100 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 (GLUTEN, 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) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 120 g (MLEKO) RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 (MLEKO)	Energia [kcal] 2 724.9 Białko ogółem [g] 123.3 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 385.9 Sód [mg] 2 631.8 Błonnik pokarmowy [g] 41.2
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) MIÓD 1 szt DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata 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 (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g (RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 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) POŁĘDWICA DROBIOWA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	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 (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycyca, zielona pietruszka) 100 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, 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) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 120 g (MLEKO) RZODKIEWKA TARTA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	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

2024-01-20 sobota	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g (GORCZYCA)	KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 915.2 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 (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) LIŚC 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) 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) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)		Energia [kcal] 2 331 Białko ogółem [g] 107.2 Tłuszcz [g] 104.4 Węglowodany ogółem [g] 259.7 Sód [mg] 1 817.4 Błonnik pokarmowy [g] 23.6
	Główno_Dietaz ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) 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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA GRYCZANA 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA)	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 50 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g WAFELKI B/CUKRU 50 g	

2024-01-21 niedziela	Główno_Podstawowa	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POŁĘDWICA SOPOCKA* 50 g (SOJA) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por MANDARYNKA 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (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 SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYŃKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 734.9 Białko ogółem [g] 143.4 Tłuszcz [g] 95.9 Węglowodany ogółem [g] 301.5 Sód [mg] 2 421.7 Błonnik pokarmowy [g] 26.5
	Główno_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) 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 (MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) 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 Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYŃKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 437.1 Białko ogółem [g] 128.1 Tłuszcz [g] 98.6 Węglowodany ogółem [g] 228.9 Sód [mg] 1 729.5 Błonnik pokarmowy [g] 18.8
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POŁĘDWICA SOPOCKA* 80 g (SOJA) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g SZCZYPIOREK 1 Por MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (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 SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g (MLEKO) SZYŃKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g

2024-01-22 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (GLUTEN) MAKARON ŚWIDERKI 200 g OGÓREK KISZONY TALARKI 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) 100 g RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWCOWA 150 g	Energia [kcal] 2 746.1 Białko ogółem [g] 165.4 Tłuszcz [g] 78.4 Węglowodany ogółem [g] 349.9 Sód [mg] 3 350.3 Błonnik pokarmowy [g] 30.7
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g ROSZPONKA 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) GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g (GLUTEN, SELER) MAKARON ŚWIDERKI 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) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 100 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWCOWA 150 g	Energia [kcal] 2 354.8 Białko ogółem [g] 146.6 Tłuszcz [g] 84.5 Węglowodany ogółem [g] 256.1 Sód [mg] 1 628 Błonnik pokarmowy [g] 27.5
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (GLUTEN) MAKARON ŚWIDERKI 200 g OGÓREK KISZONY TALARKI 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) 100 g RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	Energia [kcal] 2 564.2 Białko ogółem [g] 136.7 Tłuszcz [g] 94.4 Węglowodany ogółem [g] 313.2 Sód [mg] 3 797 Błonnik pokarmowy [g] 44.9

2024-01-23 wtorek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, 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 KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA (kapusta biała, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g (SOJA) SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE 80 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 475.8 Białko ogółem [g] 117.5 Tłuszcz [g] 79.2 Węglowodany ogółem [g] 339.9 Sód [mg] 2 715.4 Błonnik pokarmowy [g] 25.3
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) MIÓD 1 szt DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM (brokuł, makaron, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, 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 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) SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 127.9 Białko ogółem [g] 101.6 Tłuszcz [g] 77.4 Węglowodany ogółem [g] 266.6 Sód [mg] 1 916.5 Błonnik pokarmowy [g] 17.7
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	BUDYŃ B/CIUKRU (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, 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 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 GOTOWANA* 80 g (SOJA) SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)

2024-01-24 środa	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY 25 g (MLEKO) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g OGÓREK ZIEŁONY TALARKI 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA GROCHÓWKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, groch, marchew, kielbasa, seler, pietruszka, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) STEK WP. Z CEBULKĄ (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 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) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 150 g (MLEKO) SAŁATA MIX 10 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 811.2 Białko ogółem [g] 144.5 Tłuszcz [g] 99.4 Węglowodany ogółem [g] 369.2 Sód [mg] 3 359.5 Błonnik pokarmowy [g] 40.3
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 70 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 150 g (MLEKO) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 559.6 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 115.9 Węglowodany ogółem [g] 222.4 Sód [mg] 1 774.5 Błonnik pokarmowy [g] 17.7
	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 25 g (MLEKO) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g OGÓREK ZIEŁONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 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) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 150 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CUKRU 50 g	Energia [kcal] 2 612.6 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 93.6 Węglowodany ogółem [g] 296.4 Sód [mg] 3 231.6 Błonnik pokarmowy [g] 39.3

2024-01-25 czwartek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) NALEŚNIKI Z PIECZARKAMI I SEREM ŻÓŁTYM (pieczarki, ser żółty, mąka pszenna, mleko, jajka, cebula) 3 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SURÓWKA Z MARCHWII I CHRZANU (marchew, chrzan, maślanek, cukier) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 483.1 Białko ogółem [g] 113.8 Tłuszcz [g] 69.1 Węglowodany ogółem [g] 347.7 Sód [mg] 3 418.2 Błonnik pokarmowy [g] 34.3
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA Z BROKUŁEM (udziec z kurczaka, brokuł, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g (GLUTEN, SELER) RYŻ PARABOLICZNY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, masło) 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DZEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 267.5 Białko ogółem [g] 105.2 Tłuszcz [g] 74.8 Węglowodany ogółem [g] 275.2 Sód [mg] 1 894.1 Błonnik pokarmowy [g] 21.2
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY KRAJANKA 50 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	BUDYŃ B/CUKRU (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) POTRAWKA Z UDŹCA KURCZAKA Z BROKUŁEM (udziec z kurczaka, brokuł, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g (GLUTEN, SELER) RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z MARCHWII I CHRZANU B/CUKRU (marchew, chrzan, maślanek) 120 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 227.2 Białko ogółem [g] 114.8 Tłuszcz [g] 60.5 Węglowodany ogółem [g] 305.4 Sód [mg] 2 900.6 Błonnik pokarmowy [g] 40.6