

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-01-26 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SER ŻÓŁTY 60 g (MLEKO) RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KREM DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, JAJA, 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) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA) SAŁATKA JARZYNOWA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, ogórek kiszony, jabłko, groszek, majonez, musztarda) 150 g (JAJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 665 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Sód [mg] 3 756,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 80 g (SOJA) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) DZEM OWOCOWY 1 szt RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 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 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) SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA) SAŁATKA JARZYNOWA DIETETYCZNA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, jabłko) 150 g (JAJA, SELER) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)		Energia [kcal] 2 283 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Sód [mg] 2 704,6 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY 60 g (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 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 GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g (SOJA) SAŁATKA JARZYNOWA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, ogórek kiszony, jabłko, groszek, majonez, musztarda) 100 g (JAJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 399,8 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Sód [mg] 3 584,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2

2024-01-27 sobota	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż)l 300ml (MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g SZCZYPIOREK 1 Por POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, 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 PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SUROWKA COLESLAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (JAJA, MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 528,1 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Sód [mg] 2 751 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż)l 300ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) PASZTET 70 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, 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) 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) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 233,6 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 216,2 Sód [mg] 2 098,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) SZCZYPIOREK 1 Por SAŁATA MIX 5 g POMIDOR 50 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, 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 PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SUROWKA COLESLAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (JAJA, MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)

2024-01-28 niedziela	Główno_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g SZCZYPIOREK 1 Por LIŚC SAŁATY 0,06 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 ZIEMNIANKI 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) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 706,6 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Sód [mg] 2 662,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	Główno_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZYNKA CODZIENNA* 50 g (SOJA) JABŁKO PARZONE 1 szt LIŚC SAŁATY 0,06 szt		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) ZIEMNIANKI 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 BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Sód [mg] 2 888,8 Błonnik pokarmowy [g] 17
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DELIKATESOWA 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 150 g	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIANKI 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) SZYNKA BARTNIKA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 100 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 497,3 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 234,9 Sód [mg] 2 574,7 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024-01-29 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) BUŁKI 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 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, ogórki kiszony, 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 GRZYCZANA 200 g SUROWKA 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) POLEDWIÇA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g (GORCZYCA) LIŚC 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	

2024-01-29 poniedziałek	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) BUŁKI 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 MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKE (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) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY 100 g (MLEKO) ROSZPONKA 2 g LIŚC 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
2024-01-29 poniedziałek	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	BUŁKA 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 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszony, 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 GRZYCZANA 200 g SUROWKA 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) POLEDWICA DROBIOWA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC 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
2024-01-30 wtorek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (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, MLEKO, SELER) SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB 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 HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 559,3 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Sód [mg] 2 508,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

2024-01-30 wtorek	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) DZEM 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	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 196,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 278 Sód [mg] 1 477,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) 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, masło 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 SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA GOTOWANA* 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY 50 g (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)
2024-01-31 środa	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) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) SER TOPIONY 0,5 szt (MLEKO) SAŁATKA ZE STRACZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycy, zielona pietruszka) 50 g 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 (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g 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

2024-01-31 środa	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) SZYNKA DROBIOWA* 80 g (SOJA) DZEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0,06 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) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) 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) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g 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	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) SZYNKA DROBIOWA* 50 g (SOJA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g LIŚC SAŁATY 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, MLEKO) KASZA PECZAK 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO 10g 1 szt (MLEKO) PASZTET 50 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) SZYNKA DELIKATESOWA 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g (MLEKO)