

Wtorek 21.01.2025					
Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Deser mleczny ryżowy 150g /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g Papryka 30g Ogórek 30g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Deser mleczny ryżowy 150g /7/ Pasta jajeczna z koperkiem 70g /7/ Cukinia gotowana 100g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Deser mleczny ryżowy 150g /7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Cukinia gotowana 100g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Deser mleczny ryżowy 150g /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g Papryka 30g Ogórek 30g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku /7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Śniadanie II	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Serek wiejski 150g /7/	Serek wiejski 150g /7/
Obiad	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 100ml /1,9/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Bułki na parze 200g /1,3/ Szpinak gotowany 100g Woda 500ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 100ml /1,9/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Bułki na parze 200g /1,3/ Szpinak gotowany 100g Woda 500ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 100ml /1,9/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Bułki na parze 200g /1,3/ Szpinak gotowany 100g Woda 500ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 100ml /1,9/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Kasza gryczana 200g Szpinak gotowany 100g Woda 500ml	Zupa ziemniaczana /7,9/ mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 500ml
Kolacja	Pasta z ciecierzycy 70g Rzodkiewka 36g Ogórek 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg 70g Pomidor 100g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg 70g Pomidor 100g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta z ciecierzycy 70g Rzodkiewka 36g Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Ważny posiłek	Gruszka 215g	Kefir 1 szt. 150ml	Kefir 1 szt. 150ml	Gruszka 215g Orzechy włoskie 15g /8/	Kefir 1 szt. 150ml
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2560,36 Białko ogółem [g]: 104,80 Tłuszcz [g]: 67,12 Węglowodany ogółem [g]: 384,34 Błonnik [g]: 32,18 Sól [g]: 5,14	Wartość energet. [kcal]: 2601,03 Białko ogółem [g]: 107,12 Tłuszcz [g]: 73,11 Węglowodany ogółem [g]: 378,75 Błonnik [g]: 30,98 Sól [g]: 5,20	Wartość energet. [kcal]: 2542,11 Białko ogółem [g]: 106,18 Tłuszcz [g]: 69,20 Węglowodany ogółem [g]: 374,25 Błonnik [g]: 30,98 Sól [g]: 5,20	Wartość energet. [kcal]: 2402,00 Białko ogółem [g]: 109,11 Tłuszcz [g]: 78,14 Węglowodany ogółem [g]: 301,93 Błonnik [g]: 30,50 Sól [g]: 5,01	Wartość energet. [kcal]: 1901,18 Białko ogółem [g]: 90,80 Tłuszcz [g]: 65,12 Węglowodany ogółem [g]: 238,75 Błonnik [g]: 26,30 Sól [g]: 3,80

Środa 22.01.2025

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Płatki jęczmienne na mleku /7,1/ 350g Ser żółty 40g /7/ Szynka z indyka 40g Papryka 30g Kiełki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kakao na mleku b/laktozy /1,7/200g	Płatki jęczmienne na mleku /7,1/ 350g Szynka z indyka 60g Miód 15g Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kakao na mleku b/laktozy /1,7/200g	Płatki jęczmienne na mleku /7,1/ 350g Szynka z indyka 60g Miód 15g Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kakao na mleku b/laktozy /1,7/200g	Płatki jęczmienne na mleku /7,1/ 350g Ser żółty 40g /7/ Szynka z indyka 40g Papryka 30g Kiełki 2g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kakao na mleku b/laktozy /1,7/200g	Płatki jęczmienne na mleku /7,1/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kakao na mleku b/laktozy 200g /1,7/
Obiad	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/
Kolacja	Barszcz ukraiński 400g /9,7/ gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g /1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 150g Woda 500ml	Barszcz ukraiński 400g /9,7/ gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g /1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 150g Woda 500ml	Barszcz ukraiński 400g /9,7/ gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g /1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 150g Woda 500ml	Barszcz ukraiński 400g /9,7/ gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g /1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 150g Woda 500ml	Barszcz ukraiński /9,7/, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 500ml
Posiłek	Szynka drobiowa 60g Sałata 25g Papryka 30g Kiełki 2g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Pomidor 50g Sałata 25g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Pomidor 50g Sałata 25g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Sałata 25g Papryka 30g Kiełki 2g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200ml
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2010,08 Białko ogółem [g]: 102,12 Tłuszcz [g]: 70,80 Węglowodany ogółem [g]: 243,08 Błonnik [g]: 25,11 Sól [g]: 5,10	Wartość energet. [kcal]: 2050,00 Białko ogółem [g]: 100,81 Tłuszcz [g]: 68,22 Węglowodany ogółem [g]: 259,50 Błonnik [g]: 24,69 Sól [g]: 5,08	Wartość energet. [kcal]: 2050,00 Białko ogółem [g]: 100,81 Tłuszcz [g]: 68,22 Węglowodany ogółem [g]: 259,50 Błonnik [g]: 24,69 Sól [g]: 5,08	Wartość energet. [kcal]: 2080,12 Białko ogółem [g]: 104,06 Tłuszcz [g]: 75,10 Węglowodany ogółem [g]: 238,0 Błonnik [g]: 26,60 Sól [g]: 5,02	Wartość energet. [kcal]: 2033,70 Białko ogółem [g]: 95,16 Tłuszcz [g]: 61,14 Węglowodany ogółem [g]: 276,01 Błonnik [g]: 27,48 Sól [g]: 3,26

Czwartek 23.01.2025

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Serek wiejski 150g /7/ Paszтет pieczony drobiowy 70g /1,9,3/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlina drobiowa 60g Cukinia gotowana 50g Masło 1 szt Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlina drobiowa 60g Cukinia gotowana 50g Masło 1 szt Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Paszтет pieczony drobiowy 70g /1,9,3/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Śniadanie II	Bułka maślana 70g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Bułka maślana 70g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Bułka maślana 70g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Jogurt naturalny 100g /7/ Orzechy włoskie 15g /8/	Bułka maślana 70g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/
Obiad	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem 400g /1,3,7,9/ gotowanie trad. Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Surówka z kapusty pekińskiej 150g Woda 330 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami /7,9/ 400g Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Marchew gotowana 150g Woda 330 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami /7,9/ 400g Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Marchew gotowana 150g Woda 330 ml	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem 400g /1,3,7,9/ gotowanie trad. Kaszotto z kaszą pęczak i warzywami 250g /1/ Surówka z kapusty pekińskiej 150g Woda 330 ml	Żurek/1,3,7,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta rybna 70g /9/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna 70g /9/ Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna 70g /9/ Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna 70g /9/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny	Jabłko 265g 1 szt	Jabłko gotowane 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko 265g 1 szt Orzechy nerkowca 15g /8/	Jabłko gotowane 265g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2496,31 Białko ogółem [g]: 81,24 Tłuszcz[g]: 96,78 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 Błonnik[g]: 25,29 Sól [g]: 7,11	Wartość energet. [kcal]: 2420,15 Białko ogółem [g]: 92,33 Tłuszcz[g]: 67,15 Węglowodany ogółem[g]: 362,65 Błonnik[g]: 25,97 Sól [g]: 7,02	Wartość energet. [kcal]: 2420,15 Białko ogółem [g]: 92,33 Tłuszcz[g]: 67,15 Węglowodany ogółem[g]: 362,65 Błonnik[g]: 25,97 Sól [g]: 7,02	Wartość energet. [kcal]: 2296,23 Białko ogółem [g]: 73,57 Tłuszcz[g]: 98,92 Węglowodany ogółem[g]: 292,69 Błonnik[g]: 30,37 Sól [g]: 6,89	Wartość energet. [kcal]: 2100,36 Białko ogółem [g]: 97,12 Tłuszcz[g]: 69,18 Węglowodany ogółem[g]: 270,5 Błonnik[g]: 24,90 Sól [g]: 2,98

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Ryż biały na mleku 350ml Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty 20g /7/ Sałata 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kawa zbożowa z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż biały na mleku 350ml Wędlina drobiowa 40g Ser biały plastry 20g /7/ Sałata 25g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Kawa zbożowa z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż biały na mleku 350ml Wędlina drobiowa 40g Ser biały plastry 20g /7/ Sałata 25g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Kawa zbożowa z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż brązowy na mleku 350ml Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty 20g /7/ Sałata 25g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kawa zbożowa z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Ryż na mleku /7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna 450g Kawa zbożowa z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/
Obiad	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g /7,9/ gotowanie trad. Pulec rybny 90g /1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananasem 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g /7,9/ gotowanie trad. Pulec rybny 90g /1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananasem 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g /7,9/ gotowanie trad. Pulec rybny 90g /1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananasem 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g /7,9/ gotowanie trad. Pulec rybny 90g /1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananasem 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem /7,9/ ryba na parze/4/, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze	Kiwi 95g Jogurt naturalny 100g /7/	Banan 115g Jogurt naturalny 100g /7/	Banan 115g Jogurt naturalny 100g /7/	Kiwi 95g Jogurt naturalny 100g /7/	Jogurt naturalny 100g /7/
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2290,51 Białko ogółem [g]: 95,18 Tłuszcz[g]: 71,82 Węglowodany ogółem[g]: 300,12 Błonnik[g]: 26,54 Sól [g]: 4,22	Wartość energet. [kcal]: 2216,98 Białko ogółem [g]: 94,06 Tłuszcz[g]: 67,94 Węglowodany ogółem[g]: 322,68 Błonnik[g]: 23,09 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 22176,98 Białko ogółem [g]: 94,06 Tłuszcz[g]: 67,94 Węglowodany ogółem[g]: 322,68 Błonnik[g]: 23,09 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 2242,48 Białko ogółem [g]: 92,11 Tłuszcz[g]: 72,35 Węglowodany ogółem[g]: 299,18 Błonnik[g]: 27,47 Sól [g]: 4,30	Wartość energet. [kcal]: 1930,12 Białko ogółem [g]: 96 Tłuszcz[g]: 70,21 Węglowodany ogółem[g]: 229,18 Błonnik[g]: 22,17 Sól [g]: 3,05

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Serek waniliowy 150g/7/ Paprykarz 90g /4,1/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Serek waniliowy 150g/7/ Pasta rybno-twarogowa 90g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Serek waniliowy 150g/7/ Pasta rybno-twarogowa 90g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Serek waniliowy 150g/7/ Pasta rybno-twarogowa 90g Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Makaron na mleku /1,7/ mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna 450g Herbata 200g
ŚniadanieII	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Serek wiejski wiejski 150g /7/	Serek wiejski wiejski 150g /7/
Obiad	Zupa fasolowa 400g /7,9/ gotowanie trad. Ryż biały z sosem warzywnym 300g /7/ pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ Ryż biały z sosem warzywnym 300g /7/ pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ Ryż biały z sosem warzywnym 300g /7/ pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa fasolowa 400g /7,9/ gotowanie trad. Ryż brązowy z sosem warzywnym 300g /7/ pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa ziemniaczana/7,9/ mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Jajko gotowane 50g /3/ Papryka 50g Sałata 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g Herbata 200g	Pasta z białka 50g /3/ Cukinia gotowana 100g Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Pasta z białka 50g /3/ Cukinia gotowana 100g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Papryka 50g Sałata 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Ważący posiłek	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2392,49 Białko ogółem [g]: 79,13 Tłuszcz[g]: 62,85 Węglowodany ogółem[g]: 370,5 Błonnik[g]: 32,02 Sól [g]: 3,96	Wartość energet. [kcal]: 2157,11 Białko ogółem [g]: 74,12 Tłuszcz[g]: 61,09 Węglowodany ogółem[g]: 316,58 Błonnik[g]: 28,92 Sól [g]: 4,10	Wartość energet. [kcal]: 2157,11 Białko ogółem [g]: 74,12 Tłuszcz[g]: 61,09 Węglowodany ogółem[g]: 316,58 Błonnik[g]: 28,92 Sól [g]: 4,10	Wartość energet. [kcal]: 2260,23 Białko ogółem [g]: 91,01 Tłuszcz[g]: 73,18 Węglowodany ogółem[g]: 301,65 Błonnik[g]: 35,14 Sól [g]: 3,78	Wartość energet. [kcal]: 1996,86 Białko ogółem [g]: 90,89 Tłuszcz[g]: 69,75 Węglowodany ogółem[g]: 250,47 Błonnik[g]: 23,96 Sól [g]: 2,96

Niedziela 26.01.2025

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Płatki owsiane na mleku 350ml Wędlina z piersi indyka 40g Ser żółty 20g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kakao na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku 350ml Wędlina z piersi indyka 40g Serek śmietankowy 20g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kakao na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku 350ml Wędlina z piersi indyka 40g Serek śmietankowy 20g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kakao na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku 350ml Wędlina z piersi indyka 40g Ser żółty 20g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kakao na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Płatki owsiane na mleku /1,7/ mleko w proszku /7/ miód, bułka pszenna 450g Kakao na mleku b/laktozy 200g /1,7/
Śniadanie II	Domowy serek waniliowy na bazie twarogu 150g /7/	Domowy serek waniliowy na bazie twarogu 150g /7/	Domowy serek waniliowy na bazie twarogu 150g /7/	Domowy serek waniliowy na bazie twarogu 150g /7/	Domowy serek waniliowy na bazie twarogu 150g /7/
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Kasza jęczmienna 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Kasza jęczmienna 200g /1/ Buraczki tarte z olejem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Kasza jęczmienna 200g /1/ Buraczki tarte z olejem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem razowym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Kasza jęczmienna 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda 250ml	Rosół /1,3,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 500ml
Kolacja	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Ogórek 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2542,03 Białko ogółem [g]: 124,32 Tłuszcz[g]: 94,01 Węglowodany ogółem[g]: 299,04 Błonnik[g]: 34,92 Sól [g]: 6,34	Wartość energet. [kcal]: 2405,11 Białko ogółem [g]: 122,98 Tłuszcz[g]: 92,11 Węglowodany ogółem[g]: 271,25 Błonnik[g]: 31,89 Sól [g]: 6,54	Wartość energet. [kcal]: 2405,11 Białko ogółem [g]: 122,98 Tłuszcz[g]: 92,11 Węglowodany ogółem[g]: 217,25 Błonnik[g]: 31,89 Sól [g]: 6,54	Wartość energet. [kcal]: 2608,21 Białko ogółem [g]: 126,90 Tłuszcz[g]: 97,77 Węglowodany ogółem[g]: 290,80 Błonnik[g]: 36,10 Sól [g]: 6,09	Wartość energet. [kcal]: 2108,32 Białko ogółem [g]: 91,55 Tłuszcz[g]: 70,96 Węglowodany ogółem[g]: 275,25 Błonnik[g]: 25,21 Sól [g]: 3,84

Poniedziałek 27.01.2025

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Deser mleczny ryżowy 150g /7 Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 25g Kiełki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kakao na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Deser mleczny ryżowy 150g /7 Wędlina drobiowa 40g Twaróg 40g Pomidor 80g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Kakao na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Deser mleczny ryżowy 150g /7 Wędlina drobiowa 40g Twaróg 40g Pomidor 80g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Kakao na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Deser mleczny ryżowy 150g /7 Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 25g Kiełki 2g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15 g /7/ Kakao na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kakao na mleku b/laktozy 200g /1,7/
Obiad/śniadanieII	Jabłko 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko 265g Migdały 15g	Jabłko gotowane 265g
Obiad	Zupa jarzynowa 400g /7,9/ got. tradycyjne Łazanki z kielbasą drobiową i kiszoną kapustą 350g /1,3/ gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g /7,9/ got. tradycyjne Makaron z kielbasą drobiową i warzywami 350g /1,3/ Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g /7,9/ got. tradycyjne Makaron z kielbasą drobiową i warzywami 350g /1,3/ Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g /7,9/ got. tradycyjne Łazanki z kielbasą drobiową i kiszoną kapustą z makaronem pełnoziarnistym 350g /1,7/ Woda 250ml	Zupa jarzynowa /7,9/, mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Serek śmietankowy 60g/7/ Papryka 50g Ogórek 20g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Cukinia gotowana 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /7/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Cukinia gotowana 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /7/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Papryka 50g Ogórek 20g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /7/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/ Orzechy włoskie 15g /8/	Jogurt naturalny 150g /7/
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2347,14 Białko ogółem [g]: 109,01 Tłuszcz[g]: 82,11 Węglowodany ogółem[g]: 293,28 Błonnik[g]: 26,98 Sól [g]: 5,17	Wartość energet. [kcal]: 2198,36 Białko ogółem [g]: 103,14 Tłuszcz[g]: 74,18 Węglowodany ogółem[g]: 280,02 Błonnik[g]: 26,18 Sól [g]: 5,31	Wartość energet. [kcal]: 2198,36 Białko ogółem [g]: 103,14 Tłuszcz[g]: 74,18 Węglowodany ogółem[g]: 280,02 Błonnik[g]: 26,18 Sól [g]: 5,31	Wartość energet. [kcal]: 2427,23 Białko ogółem [g]: 113,07 Tłuszcz[g]: 88,94 Węglowodany ogółem[g]: 292,80 Błonnik[g]: 28,77 Sól [g]: 5,86	Wartość energet. [kcal]: 1917 Białko ogółem [g]: 94,12 Tłuszcz[g]: 68,00 Węglowodany ogółem[g]: 323,25 Błonnik[g]: 24,12 Sól [g]: 3,18

Wtorek 28.01.2025

Sniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Płatki owsiane na mleku z dodatkiem lnu 350 ml / 1,7/ Paszтет z kurczaka pieczony 70g /1,3/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku z dodatkiem lnu 350 ml / 1,7/ Wędlina drobiowa 60g Miód 1 szt 15g Pomidor 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku z dodatkiem lnu 350 ml / 1,7/ Wędlina drobiowa 60g Miód 1 szt 15g Pomidor 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku z dodatkiem lnu 350 ml / 1,7/ Paszтет z kurczaka pieczony 50g /1,3/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 25g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Płatki owsiane, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna / 1/ 450g Herbata 200g
ŚniadanieII	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem owocowy, niskosłodzony	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem owocowy, niskosłodzony	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem owocowy, niskosłodzony	Serek wiejski 1 szt 150g	Serek wiejski 1 szt 150g
Obiad	Zupa grochowa 400g / 1,9/ got. tradycyjne Ryż biały gotowany 200g Udko z kurczaka 120g-140g – pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400g /7,9/ Ryż biały gotowany 200g Udko z kurczaka 120g-140g Marchew gotowana 100g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400g /7,9/ Ryż biały gotowany 200g Udko z kurczaka 120g-140g Marchew gotowana 100g Woda 250ml	Zupa grochowa 400g / 1,9/ got. tradycyjne Ryż brązowy gotowany 200g Udko z kurczaka 120g-140g – pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana / 7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Ser żółty 60g Ogórek 50g Rzodkiewka 16g Rukola 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ser biały plastry 60g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ser biały plastry 60g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ser żółty 60g Ogórek 50g Rzodkiewka 16g Rukola 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze	Gruszka 215g	Banan 115g	Banan 115g	Gruszka 215g Orzechy nerkowca 15g	Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2247,50 Białko ogółem [g]: 93,16 Tłuszcz[g]: 72,77 Węglowodany ogółem[g]: 305,14 Błonnik[g]: 29,97 Sól [g]: 4,86	Wartość energet. [kcal]: 2301,17 Białko ogółem [g]: 91,14 Tłuszcz[g]: 69,12 Węglowodany ogółem[g]: 331,75 Błonnik[g]: 29,80 Sól [g]: 4,92	Wartość energet. [kcal]: 2301,17 Białko ogółem [g]: 91,14 Tłuszcz[g]: 69,12 Węglowodany ogółem[g]: 331,75 Błonnik[g]: 29,80 Sól [g]: 4,92	Wartość energet. [kcal]: 2297,89 Białko ogółem [g]: 94,12 Tłuszcz[g]: 83,14 Węglowodany ogółem[g]: 293,5 Błonnik[g]: 30,90 Sól [g]: 4,99	Wartość energet. [kcal]: 2002,82 Białko ogółem [g]: 92,78 Tłuszcz[g]: 67,55 Węglowodany ogółem[g]: 255,90 Błonnik[g]: 25,01 Sól [g]: 2,70

Środa 29.01.2025

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Serek waniliowy 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Ketchup bez dodatku cukru 20g Pomidor 50g Kiełki 2 g Rzodkiewka 16 g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek waniliowy 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Ketchup bez dodatku cukru 20g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek waniliowy 150g/7/ Wędlina drobiowa 60g Dżem 25g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek waniliowy 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Ketchup bez dodatku cukru 20g Pomidor 50g Kiełki 2 g Rzodkiewka 16 g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Płatki jęczmienne na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kawa inka na mleku b/laktozy 200g /1,7/
Obiad	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ got. Tradycyjne Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 130g/1,3/ smażenie Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ Pulpet wieprzowy gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ Pulpet wieprzowy gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g /7,9/ Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 130g/1,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Szynka drobiowa 60g Mix sałat 30g Papryka czerwona 30g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Cukinia gotowana 60g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Cukinia gotowana 60g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Mix sałat 30g Papryka czerwona 30g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny	Mandarynki 175g/2 sztuki	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mandarynki 175g/2 sztuki Słonecznik 15g	Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2486 Białko ogółem [g]: 121,12 Tłuszcz [g]: 93,90 Węglowodany ogółem [g]: 289,25 Błonnik [g]: 29,70 Sól [g]: 5,11	Wartość energet. [kcal]: 2196,02 Białko ogółem [g]: 108,60 Tłuszcz [g]: 75,05 Węglowodany ogółem [g]: 271,5 Błonnik [g]: 28,86 Sól [g]: 5,14	Wartość energet. [kcal]: 2118 Białko ogółem [g]: 105,14 Tłuszcz [g]: 72,96 Węglowodany ogółem [g]: 260,27 Błonnik [g]: 28,01 Sól [g]: 5,05	Wartość energet. [kcal]: 2478,12 Białko ogółem [g]: 122,90 Tłuszcz [g]: 96,83 Węglowodany ogółem [g]: 279,66 Błonnik [g]: 31,11 Sól [g]: 5,32	Wartość energet. [kcal]: 1970 Białko ogółem [g]: 90,22 Tłuszcz [g]: 71,30 Węglowodany ogółem [g]: 240,5 Błonnik [g]: 24,12 Sól [g]: 2,89

Czwartek 30.01.2025

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Papryka 80g Mix sałat z rukolą 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ryż brązowy na mleku 350ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Papryka 80g Mix sałat z rukolą 20g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Śniadanie II	Bułka maślana 50g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Bułka maślana 50g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Bułka maślana 50g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Jogurt naturalny 100g /7/ Słonecznik 15g	Jogurt naturalny 100g /7/
Obiad	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ gotowanie tradycyjne Kopytka z serem twarogowym /1,3,7/ 200g 8 szt. gotowane tradycyjnie Serek waniliowy domowy 120 g /7/ Mus z malin 60g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka z serem twarogowym /1,3,7/ 200g 8 szt. Serek waniliowy domowy 120 g /7/ Mus z malin 60g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka z serem twarogowym /1,3,7/ 200g 8 szt. Serek waniliowy domowy 120 g /7/ Mus z malin 60g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka z serem twarogowym /1,3,7/ 200g 8 szt. Serek waniliowy domowy 120 g /7/ Surówka z marchewki 100g Woda 250ml	Zupa krupnik, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Pomidor 60g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Pomidor 60g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata owocowa 200g
Ważny posiłek	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2141,38 Białko ogółem [g]: 117,80 Tłuszcz[g]: 68,12 Węglowodany ogółem[g]: 265,34 Błonnik[g]: 24,18 Sól [g]: 6,11	Wartość energet. [kcal]: 2098,14 Białko ogółem [g]: 117,19 Tłuszcz[g]: 65,83 Węglowodany ogółem[g]: 257,65 Błonnik[g]: 23,86 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2098,14 Białko ogółem [g]: 117,19 Tłuszcz[g]: 65,83 Węglowodany ogółem[g]: 257,65 Błonnik[g]: 23,86 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2109,17 Białko ogółem [g]: 116,71 Tłuszcz[g]: 78,19 Węglowodany ogółem[g]: 235,79 Błonnik[g]: 26,85 Sól [g]: 6,56	Wartość energet. [kcal]: 2009,03 Białko ogółem [g]: 98,12 Tłuszcz[g]: 73,98 Węglowodany ogółem[g]: 237,5 Błonnik[g]: 22,87 Sól [g]: 2,74

Piątek 31.01.2025

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta papkowata/płynna
	Jogurt owocowy 150g/7 / Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Pieczywo mieszane 100g /1/ Kawa zbożowa 200g /1,7/	Jogurt owocowy 150g/7 Szynka wieprzowa 40g Serek śmietanowy 40g Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kawa zbożowa 200g /1,7/	Jogurt owocowy 150g/7 Szynka wieprzowa 40g Serek śmietanowy 40g Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Kawa zbożowa 200g /1,7/	Jogurt owocowy 150g/7 Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kawa zbożowa 200g /1,7/	Płatki jaglane na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kawa zbożowa 200g /1,7/
ŚniadanieII	Serek waniliowy domowy na bazie twarogu 150g /7/	Serek waniliowy domowy na bazie twarogu 150g /7/	Serek waniliowy domowy na bazie twarogu 150g /7/	Serek waniliowy domowy na bazie twarogu 150g /7/	Serek waniliowy domowy na bazie twarogu 150g /7/
Obiad	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ gotowanie tradycyjne Miruna panierowana smażona 100g /1,4,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ Miruna gotowana 100g /4/ Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ Miruna gotowana 100g /4/ Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami /3,7/ Miruna gotowana 100g /4/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z kluskami /1,3,7/, ryba na parze /4/, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Rzodkiewka 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Wędlina drobiowa 40g Pasta z gotowanych warzyw 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Wędlina drobiowa 40g Pasta z gotowanych warzyw 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Rzodkiewka 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywczoenergetyczne	Truskawkowa galaretką 190g	Truskawkowa galaretką 190g	Truskawkowa galaretką 190g	Truskawkowa galaretką 190g Orzechy włoskie 15g	Truskawkowa galaretką 190g
Wartości odżywczoenergetyczne	Wartość energet. [kcal]: 2289,98 Białko ogółem [g]: 108,96 Tłuszcz[g]: 78,15 Węglowodany ogółem[g]: 287,54 Błonnik[g]: 31,18 Sól [g]: 4,78	Wartość energet. [kcal]: 2218,32 Białko ogółem [g]: 108,14 Tłuszcz[g]: 76,11 Węglowodany ogółem[g]: 275,56 Błonnik[g]: 31,01 Sól [g]: 4,82	Wartość energet. [kcal]: 2218,32 Białko ogółem [g]: 108,14 Tłuszcz[g]: 76,11 Węglowodany ogółem[g]: 275,56 Błonnik[g]: 31,01 Sól [g]: 4,82	Wartość energet. [kcal]: 2254,87 Białko ogółem [g]: 109,11 Tłuszcz[g]: 83,24 Węglowodany ogółem[g]: 266,75 Błonnik[g]: 33,87 Sól [g]: 4,90	Wartość energet. [kcal]: 1950,50 Białko ogółem [g]: 94,21 Tłuszcz[g]: 71,74 Węglowodany ogółem[g]: 233,75 Błonnik[g]: 21,96 Sól [g]: 3,02

SFA – TŁUSZCZE NASYCONE, b-BIAŁKO, T- TŁUSZCZE, W- WEGLOWODANY
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Nasiona sezamu i produkty pochodne
11	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na S02
12	Łubin i produkty pochodne
13	Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylija, tymianek, zioła prowansalskie, cukier
Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów:** glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.