

JADŁOSPIS OD 28.01.2024 r. DO 03.02.2024 r.

Data: 28.01.2024 r. NIEDZIELA		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
Data: 28.01.2024 r. NIEDZIELA		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Parówka drobiowa 50 g 1 Ketchup 20 g S Musztarda 20 g GR Ogórek 15 g Sałata 20 g Mandarynki 70 g	Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 25 g 1 Hummus 25 g NS Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
<i>Wartości odżywcze: Energia 2194 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz 80 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry 64 g, błonnik 31 g, Sód 2866 mg</i>		
Data: 28.01.2024 r. NIEDZIELA		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
<i>Wartości odżywcze: Energia 2219 kcal, białko ogółem 92,4 g, tłuszcz 68 g, NKT 17,5 g, węglowodany ogółem 322,5 g, w tym cukry 85 g błonnik 25,4 g, Sód 2549 mg</i>		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 28.01.2024 r. NIEDZIELA		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
<p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatal, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg 50 g M</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2214 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 55,6 g, NKT 17,4 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry 61,5 g błonnik 29,4 g, Sód 2460 mg</i></p>		
Data: 28.01.2024 r. NIEDZIELA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatal, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Keczup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Mandarynki 70 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Ser twaróg 50 g M</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udko gotowane z kurczaka 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem 200 g M <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2109 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 69 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 283 g, w tym cukry 38 g, błonnik 36 g, Sód 3079 mg</i></p>		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 28.01.2024 r. NIEDZIELA		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)
<p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia 2421 kcal, białko ogółem 117 g, tłuszcz 76,7 g, NKT 22,7 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry 92 g błonnik 25 g, Sód 3309 mg</p>		

Data: 28.01.2024 r. NIEDZIELA		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)
<p>Kawa zbożowa z napojem roślinnym i cukrem 300 ml G4 <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, napój ryżowy, cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Keczup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Mandarynki 70 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia 2268 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz 78 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry 67 g błonnik 36,6 g, Sód 3663 mg</p>		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 29.01.2024 r. PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
Data: 29.01.2024 r. PONIEDZIAŁEK		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet mielony drobiowy (smażony) na oleju rzepakowym 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i> Czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz ziołowy)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M Wafle ryżowe 30 g
<i>Wartości odżywcze: Energia 2097 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 59,6 g, NKT 14,5 g, węglowodany ogółem 306 g, w tym cukry 47,5 g g błonnik 30,6 g, Sód 2068 mg</i>		
Data: 29.01.2024 r. PONIEDZIAŁEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Potrawka drobiowa w sosie własnym z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Wafle ryżowe 30 g
<i>Wartości odżywcze: Energia 2030 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 46 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry 49 g, błonnik 32,4 g, Sód 1993 mg</i>		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 29.01.2024 r. PONIEDZIAŁEK			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Potrawka drobiowa w sosie własnym z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Wafle ryżowe 30g</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2030 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 46 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry 48,7 g błonnik 32 g, Sód 1993 mg					
Data: 29.01.2024 r. PONIEDZIAŁEK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Ser żółty 25 g M</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Kotlet mielony drobiowy (smażony) na oleju rzepakowym 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz, olej rzepakowy)</i></p> <p>Czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R <i>(Tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 g M</p> <p>Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2181 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz 71 g, NKT 19,4 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry 31 g błonnik 39,5 g, Sód 3113 mg					

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 29.01.2024 r. PONIEDZIAŁEK			DIETA BOGATIOBIAŁKOWA (9)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlna drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 50 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Potrąka drobiowa w sosie własnym z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Wafle ryżowe 30g</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2232 kcal, białko ogółem 128 g, tłuszcz 55 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry 55 g, błonnik 32,4 g, Sód 2753 mg					

Data: 29.01.2024 r. PONIEDZIAŁEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlna drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem niezabieleną 500 ml S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Kotlet mielony drobiowy (smażony) na oleju rzepakowym 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>Czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R <i>(Tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2126 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 58 g, NKT 8,8 g, węglowodany ogółem 342 g, w tym cukry 54,2 g błonnik 35,6 g, Sód 3772 mg					

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 30.01.2024 r. WTOREK		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
Data: 30.01.2024 r. WTOREK		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
<p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, ciecierzycza, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g J G3 S <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>
Wartości odżywcze: Energia 2064 kcal, białko ogółem 92,5 g, tłuszcz 52,5 g, NKT 16,3 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry 50 g, błonnik 37 g, Sód 2445 mg		
Data: 29.01.2024 r. WTOREK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
<p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g J G3 S <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>
Wartości odżywcze: Energia 2108 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz 52,6 g, NKT 17,2 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry 53 g, błonnik 36 g, Sód 2481 mg		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 30.01.2024 r. WTOREK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
<p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g J G3 S <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia 2108 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz 52,6 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry 53 g błonnik 36 g, Sód 2482 mg</p>		

Data: 29.01.2024 r. WTOREK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i></p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50g G3 G4</p> <p>Margaryna 8g M</p> <p>Jajko na miękko 50g J</p> <p>Ogórek 15g</p> <p>Sałata 15 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, ciecierzycy, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g J G3 S <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia 2122 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 62 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 316,8 g, w tym cukry 32 g, błonnik 45,6 g, Sód 2736 mg</p>		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 30.01.2024 r. WTOREK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g J G3 S <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2310 kcal, białko ogółem 116 g, tłuszcz 61 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 347 g, w tym cukry 60 g, błonnik 36 g, Sód 3242 mg					

Data: 30.01.2024 r. WTOREK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml G3 <i>(napój roślinny ryżowy, kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Hummus 60 g NS</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami niezabieleną 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, ciecierzycy, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g J G3 S <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2251 kcal, białko ogółem 83 g, tłuszcz 62,5 g, NKT 13,7 g, węglowodany ogółem 364 g, w tym cukry 56 g, błonnik 42 g, Sód 2766 mg					

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 31.01.2024 r. ŚRODA		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
Data: 31.01.2024 r. ŚRODA		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlna drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi ruskie G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, olej, jaja, ziemniaki, ser twaróg, sól, pieprz ziołowy)</i> Jogurt 100 g M Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
<i>Wartości odżywcze: Energia 2301 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 70,5 g, NKT 29,5 g, węglowodany ogółem 339 g, w tym cukry 61,6 g błonnik 25 g, Sód 2863 mg</i>		
Data: 31.01.2024 r. ŚRODA		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlna drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi ruskie G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, olej, jaja, ziemniaki, ser twaróg, sól, pieprz ziołowy)</i> Jogurt 100g M Banan 120g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab gotowany 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
<i>Wartości odżywcze: Energia 2301 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 58 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 365 g, w tym cukry 74 g błonnik 20 g, Sód 2392 mg</i>		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 31.01.2024 r. ŚRODA		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J (<i>mleko 2% tł., makaron pszenny</i>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S (<i>woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól</i>)</p> <p>Gotowane pierogi ruskie G3 M J 6 szt. (<i>mąka pszenna, olej, jaja, ziemniaki, ser twaróg, sól, pieprz ziołowy</i>)</p> <p>Jogurt 100g M</p> <p>Banan 120g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab gotowany 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia 2302 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 58 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 365 g, w tym cukry 74 g błonnik 20 g, Sód 2393 mg</p>		

Data: 31.01.2024 r. ŚRODA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M (<i>kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.</i>)</p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Mandarynki 70 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Hummus 30 g NS</p> <p>Ogórek 10 g</p> <p>Sałata 15 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S (<i>woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól</i>)</p> <p>Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. (<i>mąka pszenna, olej, jaja, mięso mielone wieprzowe, sól, pieprz ziołowy</i>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g (<i>kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól</i>)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser żółty 50 g M</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia 2362 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 100 g, NKT 32 g, węglowodany ogółem 277 g, w tym cukry 25 g błonnik 33 g, Sód 3106 mg</p>		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 31.01.2024 r. ŚRODA		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi ruskie G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, olej, jaja, ziemniaki, ser twaróg, sól, pieprz)</i></p> <p>Jogurt 100g M</p> <p>Banan 120g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab gotowany 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p>	
<p>Wartości odżywcze: Energia 2503 kcal, białko ogółem 118 g, tłuszcz 67 g, NKT 26 g, węglowodany ogółem 372 g, w tym cukry 80 g błonnik 20 g, Sód 3152 mg</p>			

Data: 31.01.2024 r. ŚRODA		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)	
<p>Zupa na napój roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami niezabelana mlekiem 500 ml S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. <i>(mąka pszenna, olej, jaja, mięso mielone wieprzowe, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Schab gotowany 50 g 1</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	
<p>Wartości odżywcze: Energia 2390 kcal, białko ogółem 93,6 g, tłuszcz 75 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 352 g, w tym cukry 64 g błonnik 29 g, Sód 3188 mg</p>			

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 01.02.2024 r. CZWARTEK		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
Data: 01.02.2024 r. CZWARTEK		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g <i>(marchew, groszek, oliwa)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Hummus naturalny 25 g NS Ogórek 15 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
<i>Wartości odżywcze: Energia 2064 kcal, białko ogółem 86,8 g, tłuszcz 54,9 g, NKT 17,2 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 66 g, błonnik 38,8 g, Sód 2469 mg</i>		
Data: 01.02.2024 r. CZWARTEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylija)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
<i>Wartości odżywcze: Energia 2020 kcal, białko ogółem 81 g, tłuszcz 52 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry 63,5 g, błonnik 28 g, Sód 2440 mg</i>		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 01.02.2024 r. CZWARTEK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Białko jaja kurzego (jajka bez żółtek) 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M	
<i>Wartości odżywcze: Energia 2008 kcal, białko ogółem 80,6 g, tłuszcz 46 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry 63,6 g, błonnik 29 g, Sód 2478 mg</i>			
Data: 01.02.2024 r. CZWARTEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)	
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Ser żółty M 25g Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna bez cukru 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Ogórek 15 g Sałata 15 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</i> Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Hummus naturalny 25 g NS Ogórek 15 g Sałata 20 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J	
<i>Wartości odżywcze: Energia 2062 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 64,5 g, NKT 21,2 g, węglowodany ogółem 293 g, w tym cukry 31 g, błonnik 43 g, Sód 2992 mg</i>			

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 01.02.2024 r. CZWARTEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 50 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylija)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2222 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 60,6 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 70,1G g błonnik 28 g, Sód 3200 mg					
Data: 01.02.2024 r. CZWARTEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Zupa na napój roślinny z ryżem 400 ml <i>(napój roślinny ryżowy., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g <i>(marchew, groszek, oliwa)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Hummus naturalny 25 g NS</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2238 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz 53 g, NKT 11,4 g, węglowodany ogółem 378 g, w tym cukry 73 g błonnik 39 g, Sód 3357 mg					

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 02.02.2024 r. PIĄTEK		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
Data: 02.02.2024 r. PIĄTEK		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Ogórek kiszony 30 g Sałata 20 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml M J G3 S <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Kalafior gotowany z oliwą 200 g <i>(kalafior, oliwa)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g J M <i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2081 kcal, białko ogółem 92,6 g, tłuszcz 64 g, NKT 20,7 g, węglowodany ogółem 300 g, w tym cukry 50,8 g, błonnik 31,7 g, Sód 3189 mg		
Data: 02.02.2024 r. PIĄTEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa z kalafiolem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlna drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2116 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 64 g, NKT 20,6 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry 52 g, błonnik 27 g, Sód 3188 mg		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 02.02.2024 r. PIĄTEK	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafiolem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2116 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 63,8 g, NKT 20,6 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry 52 g, błonnik 27 g, Sód 3189 mg</i></p>		

Data: 02.02.2024 r. PIĄTEK	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)	
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser żółty 50 g M</p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Gruszka 100g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Ogórek 1 5g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml M J G3 S <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Kalafior gotowany z oliwą 200g <i>(kalafior, oliwa)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g J M <i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2016 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 66 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 277 g, w tym cukry 23 g, błonnik 37 g, Sód 3630 mg</i></p>		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 02.02.2024 r. PIĄTEK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy)</i> Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2317 kcal, białko ogółem 115 g, tłuszcz 72 g, NKT 26 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 58,5 g, błonnik 27 g, Sód 3948 mg		

Data: 02.02.2024 r. PIĄTEK		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)
Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 M <i>(napój roślinny, płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Schab 50 g 1 Ogórek kiszony 30 g Sałata 20 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M J G3 S <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2% tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy)</i> Kalafior gotowany z oliwą 200 g <i>(kalafior, oliwa)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g
Wartości odżywcze: Energia 2157 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 53 g, NKT 8 g, węglowodany ogółem 348 g, w tym cukry 62 g, błonnik 36 g, Sód 3981 mg		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 03.02.2024 r. SOBOTA		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
Data: 03.02.2024 r. SOBOTA		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20 g Pomidor 60 g Mandarynki 70 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta biała, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
<i>Wartości odżywcze: Energia 2048 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 56,5 g, NKT 16,8 g, węglowodany ogółem 310 g, w tym cukry 51 g, błonnik 38 g, Sód 2189 mg</i>		
Data: 03.02.2024 r. SOBOTA		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g <i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
<i>Wartości odżywcze: Energia 2092 kcal, białko ogółem 93,7 g, tłuszcz 56,6 g, NKT 17,6 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry 52 g, błonnik 35 g, Sód 2194 mg</i>		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 03.02.2024 r. SOBOTA		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g <i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia 2093 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 56,6 g, NKT 17,6 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry 52,3 g, błonnik 35 g, Sód 2194mg</p>		

Data: 03.02.2024 r. SOBOTA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Mandarynki 70g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta biała, marchew, koper, oliwa, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia 2137 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 66 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry 43 g, błonnik 46,6 g, Sód 2482 mg</p>		

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 03.02.2024 r. SOBOTA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g <i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>		<p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>	
Wartości odżywcze: Energia 2295 kcal, białko ogółem 118 g, tłuszcz 65 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 59 g błonnik 35 g, Sód 2954 mg					
Data: 03.02.2024 r. SOBOTA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Mandarynki 70 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami niezabieleną mlekiem 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta biała, marchew, koper, oliwa, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 120 g J</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	
Wartości odżywcze: Energia 2285 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 63 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 360 g, w tym cukry 56 g błonnik 38 g, Sód 3212 mg					

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

INFORMACJA DLA PACJENTÓW: Produkty z których sporządzono potrawy zawierają substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji. Oznaczenie stosowanych alergenów: ZBOŻA zawierające gluten(G): G3 – gluten pszeniczny, G4 gluten żytni, G5 -gluten owsiany, G6 – gluten jęczmienny, SKORUPIAKI (SK), JAJA (J), RYBY(R), ORZESZKI ZIEMNE (OZ), SOJA (SO), MLEKO łącznie z laktozą (M), ORZECHY (O): ORZ- orzechy włoskie, OL-laskowe, OP- pekan, ON-nerkowce, OP-pistacje, OM- migdały, SELER(S), GORCZYCA (GR), NASIONA SEZAMU (NS), DWUTLENEK SIARKI i siarczyny (DS), ŁUBIN (Ł), MIĘCZAKI (MI), PRODUKTY WĘDLINIARSKIE (1), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję.

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.