

JADŁOSPIS OD 04.02.2024 r. DO 10.02.2024 r.

Data: 04.02.2024 r. NIEDZIELA		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (wybrane diety)		
Data: 04.02.2024 r. NIEDZIELA		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, 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 Banan 120 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 Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 110 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, 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 Wędlina drobiowa 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
Wartości odżywcze: Energia 2225 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 74 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry: 63 g błonnik 30 g, Sód 2756 mg		
Data: 04.02.2024 r. NIEDZIELA		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 500 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 Gotowana pierś z kurczaka 130 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	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 Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M J
Wartości odżywcze: Energia 2095 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 54,5 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry: 85 g błonnik 24,5 g, Sód 2571 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: 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 Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</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>Banan 120 g</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 500 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>Gotowana pierś z kurczaka 130 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</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>Białko jaja kurzego (jajko bez białka) 50 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</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 J</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2054 kcal, białko ogółem 89,6 g, tłuszcz 50 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry: 85 g błonnik 24,8 g, Sód 2621 mg					

Data: 04.02.2024 r. NIEDZIELA			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>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Ketchup 20 g S</p> <p>Musztarda 20g GR</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Ser twaróg 40 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 i natką pietruszki 500 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>Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 110 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Brokuł gotowany z oliwą 200 g <i>(brokuł, oliwa)</i></p> <p>Herbata bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</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>			
Wartości odżywcze: Energia 2152 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 69 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 291 g, w tym cukry: 37 g błonnik 37 g, Sód 2932 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: 04.02.2024 r. NIEDZIELA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<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>Wędlina drobiowa 50 g 1</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 i natką pietruszki 500 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>Gotowana pierś z kurczaka 130 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</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>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</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 J</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2297 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 63 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry 92 g błonnik 25 g, Sód 3331 mg					

Data: 04.02.2024 r. NIEDZIELA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Kawa zbożowa z napojem roślinnym i cukrem 300 ml G4 <i>(kawa zbożowa Anatal, 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>Kecup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 500 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>Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 110 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, 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>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>			
Wartości odżywcze: Energia 2366 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 70 g, NKT 12,6 g, węglowodany ogółem 350 g, w tym cukry 75 g błonnik 36 g, Sód 3613 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: 05.02.2024 r. PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
Data: 05.02.2024 r. PONIEDZIAŁEK DIETA PODSTAWOWA (1)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> i owsiane błyskawiczne na mleku G5 M 400 ml Chleb pszenno- żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 25 g 1 Dżem niskosłodzony 50 g Sałata 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Pomarańcza 150 g	Żurek z ziemniakami, jajkiem, warzywami i zieleńią 400 ml M G3 G4 S J <i>(woda, żurek, ziemniaki, jajko, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Gotowana potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, 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 Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 ml Wafle ryżowe 30 g
Wartości odżywcze: Energia 2229 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 60 g, NKT 23,5 g, węglowodany ogółem 345 g, w tym cukry: 70 g błonnik 37 g, Sód 2566 mg		
Data: 05.02.2024 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 Schab 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g	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> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Gotowana potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 ml Wafle ryżowe 30 g
Wartości odżywcze: Energia 2163 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 55,8 g, NKT 16,4 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry: 50 g błonnik 35 g, Sód 1964 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: 05.02.2024 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 pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab 50 g 1</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</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>Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6</p> <p>Gotowana potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, 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 15g M</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2163 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 55,8 g, NKT 16,4 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry: 50 g błonnik 35 g, Sód 1964 mg</i></p>		

Data: 05.02.2024 r. PONIEDZIAŁEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>Pomarańcza 150 g</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 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Żurek z ziemniakami, jajkiem, warzywami i zielenią 400 ml M G3 G4 S J <i>(woda, żurek, ziemniaki, jajko, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6</p> <p>Gotowana potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, 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>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 ml</p> <p>Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2246 kcal, białko ogółem 113,5 g, tłuszcz 70 g, NKT 23,5 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry: 34 g błonnik 44 g, Sód 2800 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: 05.02.2024 r. PONIEDZIAŁEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenny 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab 50 g 1</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</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 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>Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6</p> <p>Gotowana potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, 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>Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2365 kcal, białko ogółem 125 g, tłuszcz 64,5 g, NKT 21,6 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry 56 g błonnik 35 g, Sód 2725 mg					

Data: 05.02.2024 r. PONIEDZIAŁEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój roślinny ryżowy., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 25 g 1</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Pomarańcza 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami niezabelona 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6</p> <p>Gotowana potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, 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>Jajko na miękko 60 g J</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>			
Wartości odżywcze: Energia 22198 kcal, białko ogółem 78 g, tłuszcz 47 g, NKT 11 g, węglowodany ogółem 383 g, w tym cukry 76 g błonnik 45 g, Sód 3179 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: 06.02.2024 r. WTOREK		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (wybrane diety)		
Data: 06.02.2024 r. WTOREK		
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 Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko 100 g	Zupa pieczarkowa z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, ziemniaki, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g 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 marchewka z groszkiem i oliwą 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 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 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J
Wartości odżywcze: Energia 2133 kcal, białko ogółem 976 g, tłuszcz 61 g, NKT 16,4 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry: 44 g błonnik 36 g, Sód 2872 mg		
Data: 06.02.2024 r. WTOREK		
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 Wędlina 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 warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, ziemniaki, cukinia, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g 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 marchewka z oliwą 200 g <i>(marchew, oliwa)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15g M Pasta z dorsza 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 owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J
Wartości odżywcze: Energia 2015 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz 46 g, NKT 14,7 g, węglowodany ogółem 332,5 g, w tym cukry: 53,4 g błonnik 34 g, Sód 2650 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: 06.02.2024 r. WTOREK			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
<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>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 warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabilana mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, ziemniaki, cukinia, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</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 marchewka z oliwą 200 g <i>(marchew, oliwa)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pasta z dorsza 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 owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2015 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz 46 g, NKT 14,7 g, węglowodany ogółem 332,5 g, w tym cukry: 53,4 g błonnik 34 g, Sód 2650 mg</i></p>					
Data: 06.02.2024 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 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>Jabłko 100 g</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 pieczarkowa z warzywami i makaronem pszennym zabilana mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, ziemniaki, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</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>Brokuł z oliwą 200 g <i>(brokuł, 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>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>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 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>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2131 kcal, białko ogółem 109 g, tłuszcz 68 g, NKT 18,3 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry: 32 g błonnik 44 g, Sód 2974 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: 06.02.2024 r. WTOREK			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>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 warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M G3 S J</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g <i>(woda, ziemniaki, cukinia, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł. ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></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 marchewka z oliwą 200 g <i>(marchew, oliwa)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pasta z dorsza 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 owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2217 kcal, białko ogółem 112 g, tłuszcz 55 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 339 g, w tym cukry 60 g błonnik 34 g, Sód 3410 mg</p>					

Data: 06.02.2024 r. WTOREK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Zupa na napoju roślinnym 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>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>Jabłko 100 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z warzywami i makaronem pszennym niezabieleną 500 ml G3 S J <i>(woda, ziemniaki, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowana marchewka z groszkiem i oliwą 200 g <i>(marchew, groszek, oliwa)</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>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 2169 kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz 53 g, NKT 9 g, węglowodany ogółem 355 g, w tym cukry 54 g błonnik 36 g, Sód 3686 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: 07.02.2024 r. ŚRODA		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (wybrane diety)		
Data: 07.03.2024 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 Wędlina wieprzowa 50 g 1 Ser żółty 25 g M Sałata 20g Ogórek 15g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g	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 ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 250 g Gotowany gołąbek 150 g <i>(kapusta, ryż biały, mięso drobiowe, cebula, pieprz ziołowy, sól)</i> w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</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> Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M J
Wartości odżywcze: Energia 2156 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 49 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry: 62 g błonnik 26 g, Sód 2619 mg		
Data: 07.02.2024 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 Schab 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g	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 ziołowy, sól)</i> Risotto z duszonym mięsem drobiowym z gotowanymi warzywami w sosie własnym 500 g S <i>(ryż biały, mięso drobiowe, brokuł bez łodygi, marchew, pietruszka, seler, cukinia, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy, sól)</i> w sosie własnym 500g S Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) i natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2203 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 49 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 349 g, w tym cukry: 58 g błonnik 27 g, Sód 1980 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: 07.02.2024 r. ŚRODA			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
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 Schab 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g	Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Risotto z duszonym mięsem drobiowym z gotowanymi warzywami w sosie własnym 500 g S <i>(ryż biały, mięso drobiowe, brokuł bez łodygi, marchew, pietruszka, seler, cukinia, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy, sól)</i> w sosie własnym 500g S Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) i natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M			
Wartości odżywcze: Energia 2203 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 49 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 349 g, w tym cukry: 58 g błonnik 27 g, Sód 1980 mg					
Data: 07.02.2024 r. ŚRODA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 50 g 1 Ser żółty 25 g M Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna bez cukru 300 ml Mandarynki 70 g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Hummus 25 g NS Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa z kalafior 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 250 g Gotowany gołąbek 150 g <i>(kapusta, ryż biały, mięso drobiowe, cebula, pieprz ziołowy, sól)</i> w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i> Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 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> Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M			
Wartości odżywcze: Energia 2261 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 58 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry: 42 g błonnik 35,6 g, Sód 2975 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: 07.02.2024 r. ŚRODA		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	
<p>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 Schab 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g</p> <p>II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa grycikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S (<i>woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól</i>) Risotto z duszonym mięsem drobiowym z gotowanymi warzywami w sosie własnym 500 g S (<i>ryż biały, mięso drobiowe, brokuł bez łodygi, marchew, pietruszka, seler, cukinia, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy, sól</i>) w sosie własnym 500g S Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) i natką pietruszki 3 g M (<i>ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy</i>) Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>	<p>Wartości odżywcze: Energia 2405 kcal, białko ogółem 131 g, tłuszcz 58 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 356 g, w tym cukry 65 g błonnik 27 g, Sód 2470 mg</p>

Data: 07.02.2024 r. ŚRODA		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>) Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Wędlina wieprzowa 50 g 1 Hummus 25 g NS Sałata 20g Ogórek 15g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g</p>	<p>Zupa grycikowa z kalafiem 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 250 g Gotowany gołąbek 150 g (<i>kapusta, ryż biały, mięso drobiowe, cebula, pieprz ziołowy, sól</i>) w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g (<i>koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki</i>) Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Jajko na miękko 60 g J Wędlina drobiowa 25 g 1 Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Wartości odżywcze: Energia 2287 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 42 g, NKT 9 g, węglowodany ogółem 380 g, w tym cukry 65 g błonnik 33 g, Sód 4493 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: 08.02.2024 r. CZWARTEK		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (wybrane diety)		
Data: 08.02.2024 r. CZWARTEK		
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 25 g M Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Gruszka 100 g	Zupa z soczewicy z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml G3 J S M <i>(woda, makaron pszenny, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(łopatka wieprzowa, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowana 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 Wędlina drobiowa 50 g 1 Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Wafle ryżowe 20 g
Wartości odżywcze: Energia 2138 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 59,4 g, NKT 20,7 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry: 64 g błonnik 37 g, Sód 2996 mg		
Data: 08.02.2024 r. CZWARTEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 120 g J Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100g	Zupa z brokułowa (rózyczki bez łydgy) z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml G3 J S M <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł. ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 g <i>(mięso drobiowe, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata z jogurtem, oliwą i koperkiem 200 g M Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g 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 owocowy bez dodatku cukru 150 g M Wafle ryżowe 20 g
Wartości odżywcze: Energia 2117 kcal, białko ogółem 94,5 g, tłuszcz 56,5 g, NKT 18,7 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry: 55 g błonnik 29,2 g, Sód 2588 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: 08.02.2024 r. CZWARTEK			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 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Białko jaja kurzego (jajka bez żółtek) 120 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100g</p>		<p>Zupa z brokułowa (różyczki bez łodyg) z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml G3 J S M <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 g <i>(mięso drobiowe, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata z jogurtem, oliwą i koperkiem 200g M</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>Wafle ryżowe 20 g</p>	
Wartości odżywcze: Energia 2007 kcal, białko ogółem 92,6 g, tłuszcz 45 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry: 55 g błonnik 29 g, Sód 2659 mg					
Data: 08.02.2024 r. CZWARTEK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, 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>Pomidor 60g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>Gruszka 100g</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 z soczewicy z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml G3 J S M <i>(woda, makaron pszenny, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(wieprzowina, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowana czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, 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 drobiowa 50 g 1</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 owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>	
Wartości odżywcze: Energia 2081 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 68 g, NKT 25 g, węglowodany ogółem 283 g, w tym cukry: 29 g błonnik 43 g, Sód 3444 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: 08.02.2024 r. CZWARTEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<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>Jajko na miękko 120 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa z brokułowa (rózyczki bez łydgy) z warzywami) i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml G3 J S M <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 g <i>(mięso drobiowe, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata z jogurtem, oliwą i koperkiem 200 g M</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>Wafle ryżowe 20 g</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2319 kcal, białko ogółem 119 g, tłuszcz 65 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry 62 g błonnik 29 g, Sód 3350 mg					

Data: 08.02.2024 r. CZWARTEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój roślinny 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>Hummus 25 g NS</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Zupa z brokułowa (rózyczki bez łydgy) z warzywami) i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml G3 J S <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(wieprzowina, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowana 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>Wędlina drobiowa 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>			
Wartości odżywcze: Energia 2186 kcal, białko ogółem 80 g, tłuszcz 50 g, NKT 11,5 g, węglowodany ogółem 366 g, w tym cukry 71 g błonnik 38 g, Sód 3734 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: 09.02.2024 r. PIĄTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
Data: 09.02.2024 r. PIĄTEK		
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 15g M Pasta jajeczna 100g J M <i>(jaja, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek, natka pietruszki /szczypiorek)</i> Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mandarynki 70 g	Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml S M <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 200g Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> 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 15g M Ser twaróg z rzodkiewką i natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20 g Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J
Wartości odżywcze: Energia 2044 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 59,5 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 294 g, w tym cukry: 52 g błonnik 28,5 g, Sód 2136 mg		
Data: 09.02.2024 r. PIĄTEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlina drobiowa 50g 1 Pomidor bez skórki 60g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120g	Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml S M <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 200g Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Cukinia gotowana z oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15g M Ser twaróg z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J
Wartości odżywcze: Energia 2050 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 50 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry: 59 g błonnik 27 g, Sód 3038 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: 09.02.2024 r. PIĄTEK		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 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Sałata masłowa 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Banan 120g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml S M <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Cukinia gotowana z oliwą 200g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Ser twaróg z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>
Wartości odżywcze: Energia 2050 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 50 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry: 59 g błonnik 27 g, Sód 3038 mg		
Data: 09.02.2024 r. PIĄTEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M</p> <p>Chleb graham 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pasta jajeczna 100g J M <i>(jaja, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek, natka pietruszki /szczypiorek)</i></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>Mandarynki 70 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml S M <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, 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 pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Ser twaróg z rzodkiewką i natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p>
Wartości odżywcze: Energia 2087 kcal, białko ogółem 106 g, tłuszcz 63 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 294 g, w tym cukry: 49 g błonnik 36,6 g, Sód 3054 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: 09.02.2024 r. PIĄTEK		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 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Sałata masłowa 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Banan 120g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml S M <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Cukinia gotowana z oliwą 200g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Ser twaróg z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 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 2252 kcal, białko ogółem 122 g, tłuszcz 56 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 331 g, w tym cukry 66 g błonnik 27 g, Sód 3798 mg</p>			

Data: 09.02.2024 r. PIĄTEK		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)	
<p>Zupa z makaronem pszennym na napoju roślinnym 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 15g</p> <p>Jajko na miękko 120 g J</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Mandarynki 70 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami niezabelana mlekiem 500 ml S <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, 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 15g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</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>	
<p>Wartości odżywcze: Energia 2077 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 50 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 337 g, w tym cukry 56 g błonnik 34 g, Sód 3873 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: 10.02.2024 r. SOBOTA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
Data: 10.02.2024 r. SOBOTA		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek kiszony 30 g Jabłko 100 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 lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200 g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść lauowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, 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 Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20 g Rzodkiewka 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Herbatniki 25 g G3 M J
Wartości odżywcze: Energia 2104 kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz 65 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 311 g, w tym cukry: 57 g błonnik 36 g, Sód 2956 mg		
Data: 10.02.2024 r. SOBOTA		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlina wieprzowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa kartoflanka z zabelana mlekiem 500 ml M G3 S J 2 <i>(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, , mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść lauowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i> Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez todygi)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g M Herbatniki 25 g G3 M J
Wartości odżywcze: Energia 2139 kcal, białko ogółem 84,6 g, tłuszcz 65,9 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 322,6 g, w tym cukry: 56,6 g błonnik 33,5 g, Sód 2712 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: 10.02.2024 r. SOBOTA			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>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skóry 60 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa kartoflanka z zabelana mlekiem 500 ml M G3 S J 2 <i>(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, , mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez today)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pieczone pasztet z mięsa drobiowego 60 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 150g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M J</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2139 kcal, białko ogółem 84,6 g, tłuszcz 65,9 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 322,6 g, w tym cukry: 56,6 g błonnik 33,5 g, Sód 2712 mg					
Data: 10.02.2024 r. SOBOTA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M</p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina wieprzowa 50g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Jabłko 100g</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 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>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta biała, marchew, koperek, 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 15g M</p> <p>Pieczone pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g M</p>			
Wartości odżywcze: Energia 2061 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz 67,5 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 290 g, w tym cukry: 41,6 g błonnik 43,4 g, Sód 3108 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: 10.02.2024 r. SOBOTA		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>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 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 200g M</p>	<p>Zupa kartoflanka z zabelana mlekiem 500 ml M G3 S J 2 <i>(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez today)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 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 150g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M J</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia 2341 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz 74,5 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry 63 g błonnik 33,5 g, Sód 3472 mg</p>		

Data: 10.02.2024 r. SOBOTA		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)
<p>Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml G3 <i>(napój roślinny ryżowym, 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>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym niezabelana mlekiem 500 ml J G3 S <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta biała, marchew, koperek, 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>Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Rzodkiewka 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>
<p>Wartości odżywcze: Energia 2128kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz 56 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 342 g, w tym cukry 55 g błonnik 35 g, Sód 3751 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.

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.