

## 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 pszenny, 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.

JADŁOSPIS OD 10.03.2024 r. DO 16.03.2024 r.

Data: 10.03.2024 r. NIEDZIELA		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (wybrane diety)		Posiłek dodatkowy
<b>NIEDZIELA</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Parówka drobiowa 50 g <b>1</b> Ketchup 20 g <b>S</b> Musztarda 20 g <b>GR</b> Ogórek 15 g Sałata 20 g Mandarynki 70 g	Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b> <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 ziółowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 25 g <b>1</b> Hummus 25 g <b>NS</b> Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M</b>
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		
<b>NIEDZIELA</b>		
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Jajko na miękko 60 g <b>J</b> 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 <b>G3 J S</b> <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M</b>
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		

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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

NIEDZIELA			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg 50 g <b>M</b></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 <b>G3 J S</b> <i>(wywar drobiowy, woda, makaron <b>pszenny</b>, 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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b></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>					
NIEDZIELA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Parówka drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Keczup 20 g <b>S</b></p> <p>Musztarda 20 g <b>GR</b></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><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg 50 g <b>M</b></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 <b>G3 J S</b> <i>(wywar drobiowy, woda, makaron <b>pszenny</b>, 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 <b>M</b> <i>(sałata, pomidor, <b>jogurt naturalny</b> 2% tł., pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

NIEDZIELA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatal, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g <b>M</b> <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><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b> <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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b></p>			
<p><b>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</b></p>					

NIEDZIELA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Kawa zbożowa z napojem roślinnym i cukrem 300 ml <b>G4</b> <i>(kawa zbożowa Anatal, woda, napój ryżowy, cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Parówka drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Keczup 20 g <b>S</b></p> <p>Musztarda 20 g <b>GR</b></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 <b>G3 J S</b> <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 <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><b>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</b></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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 11.03.2024 r. PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>PONIEDZIAŁEK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b></span>		
Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <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 <b>G3 J</b> <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 <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R</b> <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200 g <b>M</b> Wafle ryżowe 30 g
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		
<b>PONIEDZIAŁEK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b></span>		
Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> 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 zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <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 <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta rybna z warzywami 100 g <b>S R M</b> <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Wafle ryżowe 30 g
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		

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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

PONIEDZIAŁEK			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></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 <b>M S</b> <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>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 pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g <b>S R M</b> <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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Wafle ryżowe 30g</p>			
<p><i>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</i></p>					
PONIEDZIAŁEK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></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><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Ser żółty 25 g <b>M</b></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 <b>M S</b> <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 <b>G3 J</b> <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 <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R</b> <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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Kefir 200 g <b>M</b></p> <p>Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g</p>			
<p><i>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</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.

PONIEDZIAŁEK			DIETA BOGATIOBIAŁKOWA (9)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></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><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p>	<p>Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <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 ziółowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g <b>S R M</b> <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Wafle ryżowe 30g</p>			
<p><i>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</i></p>					

PONIEDZIAŁEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g <b>G5</b> <i>(napój ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></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 <b>S</b> <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Kotlet mielony drobiowy (smażony) na oleju rzepakowym 100 g <b>G3 J</b> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>Czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz ziółowy)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R</b> <i>(Tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>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</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: 12.03.2024 r. WTOREK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>WTOREK</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b> <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i> Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ziemniaki, ciecierzycza, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g <b>J G3 S</b> <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> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>
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		
<b>WTOREK</b>		
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>		
Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b> <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Sałata 20 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g <b>J G3 S</b> <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>
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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.



WTOREK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
<p>Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b> <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b> <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 <b>M S</b> <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 <b>J G3 S</b> <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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b></p>
<p><i>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</i></p>		

WTOREK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i></p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8g <b>M</b></p> <p>Jajko na miękko 50g <b>J</b></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 <b>M S</b> <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 <b>J G3 S</b> <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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b></p>
<p><i>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</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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

WTOREK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b> <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b> <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><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <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 <b>J G3 S</b> <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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b></p>			
<p><i>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</i></p>					

WTOREK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml <b>G3</b> <i>(napój roślinny ryżowy, kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Hummus 60 g <b>NS</b></p> <p>Jajko na miękko 60 g <b>J</b></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 <b>S</b> <i>(woda, ziemniaki, ciecierzycza, 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 <b>J G3 S</b> <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 <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>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</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: 13.03.2024 r. ŚRODA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>ŚRODA</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabilana mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt. <i>(mąka pszenna, olej, jaja, ziemniaki, ser twaróg, sól, pieprz ziołowy)</i> Jogurt 100 g <b>M</b> 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 <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser żółty 50 g <b>M</b> Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M</b>
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		
<b>ŚRODA</b>		
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> 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 zabilana mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt. <i>(mąka pszenna, olej, jaja, ziemniaki, ser twaróg, sól, pieprz ziołowy)</i> Jogurt 100g <b>M</b> Banan 120g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Schab gotowany 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M</b>
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		

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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

ŚRODA			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> 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 <b>M S</b> <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt. <i>(mąka pszenna, olej, jaja, ziemniaki, ser twaróg, sól, pieprz ziołowy)</i> Jogurt 100g <b>M</b> Banan 120g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Schab gotowany 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M</b>			
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					

ŚRODA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor 60 g Sałata 20 g Mandarynki 70 g  <b>II ŚNIADANIE:</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 8 g <b>M</b> Hummus 30 g <b>NS</b> Ogórek 10 g Sałata 15 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J</b> 6 szt. <i>(mąka pszenna, olej, jaja, mięso mielone wieprzowe, 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 bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser żółty 50 g <b>M</b> Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>			
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					

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.

ŚRODA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></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><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt. <i>(mąka pszenna, olej, jaja, ziemniaki, ser twaróg, sól, pieprz)</i></p> <p>Jogurt 100g <b>M</b></p> <p>Banan 120g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Schab gotowany 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b></p>			
<p><i>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</i></p>					

ŚRODA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 J</b> <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></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 <b>S</b> <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J</b> 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 <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Schab gotowany 50 g <b>1</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>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</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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Data: 14.03.2024 r. CZWARTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>CZWARTEK</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Jajko na miękko 60 g <b>J</b> 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 <b>G6 S</b> <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 <b>G3 J</b> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b> <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 <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b> Hummus naturalny 25 g <b>NS</b> Ogórek 15 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
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		
<b>CZWARTEK</b>		
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Jajko na miękko 60 g <b>J</b> 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 <b>G6 S</b> <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 <b>G3 J</b> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b> <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 <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
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		

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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

<b>CZWARTEK</b>			<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)</b>		
<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Białko jaja kurzego (jajka bez żółtek) 60 g <b>J</b></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>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p>		<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b> <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b> <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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>	
<p><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></p>					
<b>CZWARTEK</b>			<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Jajko na miękko 60 g <b>J</b></p> <p>Ser żółty <b>M</b> 25g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 15 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>		<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b> <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 <b>G3 J</b> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b> <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 bez cukru 300 ml</p>		<p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></p> <p>Hummus naturalny 25 g <b>NS</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b></p>	
<p><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></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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

CZWARTEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Jajko na miękko 60 g <b>J</b></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><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b> <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 <b>G3 J</b> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b> <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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>			
<p><i>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</i></p>					
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 <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 60 g <b>J</b></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 <b>G6 S</b> <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 <b>G3 J</b> <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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></p> <p>Hummus naturalny 25 g <b>NS</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>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</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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.



Data: 15.03.2024 r. PIĄTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>PIĄTEK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b></span>		
Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser żółty 50 g <b>M</b> 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 <b>M J G3 S</b> <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 Duszone klopsiki rybne w sosie chrzanowym 100 g <b>R J G3</b> <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, chrzan tarty, olej rzepakowy)</i> w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g <b>M</b> <i>(jogurt naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, 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 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g <b>J M</b> <i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>
Wartości odżywcze: Energia 2178 kcal, białko ogółem 95,4 g, tłuszcz 69,7 g, NKT 21,9 g, węglowodany ogółem 310 g, w tym cukry 54 g, błonnik 33 g, Sód 3279 mg		
<b>PIĄTEK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b></span>		
Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser twaróg z koperkiem 80 g <b>M</b> <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 grycikowa z kalafior i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> <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 <b>R J G3</b> <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 <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlna drobiowa 50 g <b>1</b> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>
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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

PIĄTEK			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> (<i>mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne</i>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg z koperkiem 80 g <b>M</b> (<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 grycikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> (<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 <b>R J G3</b> (<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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p>			
<p>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</p>					

PIĄTEK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> (<i>kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.</i>)</p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser żółty 50 g <b>M</b></p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Gruszka 100g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></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 <b>M J G3 S</b> (<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>Duszone klopsiki rybne w sosie chrzanowym 100 g <b>R J G3</b> (<i>dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, chrzan tarty, olej rzepakowy</i>)</p> <p>w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g <b>M</b> (<i>jogurt naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, 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 bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g <b>J M</b> (<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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2113 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz 72 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry 26,5 g błonnik 39 g, Sód 3720 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

PIĄTEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg z koperkiem 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperki)</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><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p>	<p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> <i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g <b>R J G3</b> <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy)</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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p>			
<p><b>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</b></p>					

PIĄTEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g <b>G5 M</b> <i>(napój roślinny, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Schab 50 g <b>1</b></p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml <b>M J G3 S</b> <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g <b>R J G3</b> <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy)</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 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><b>Wartości odżywcze: Energia 2171 kcal, białko ogółem 89,5 g, tłuszcz 52 g, NKT 8 g, węglowodany ogółem 354 g, w tym cukry 65 g, błonnik 38 g, Sód 4040 mg</b></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: 16.03.2024 r. SOBOTA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>SOBOTA</b> <span style="float: right;"><b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b></span>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b> 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 <b>M S</b> <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 <b>G6</b> 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 <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
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		
<b>SOBOTA</b> <span style="float: right;"><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b></span>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b> 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 <b>M S</b> <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 <b>G6</b> 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 <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
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		

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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

SOBOTA			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b></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 <b>M S</b> <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 <b>G6</b></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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g <b>M</b> <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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>			
<p><i>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</i></p>					

SOBOTA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Mandarynki 70g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></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 <b>M S</b> <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 <b>G6</b></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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>			
<p><i>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</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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

<b>SOBOTA</b>			<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)</b>		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b></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><b>DRUGIE ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <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 <b>G6</b></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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g <b>M</b> <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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>			
<i>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</i>					
<b>SOBOTA</b>			<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)</b>		
<p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 J</b> <i>(napój roślinny ryżowy., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b></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 <b>S</b> <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b></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 z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 120 g <b>J</b></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<i>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</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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.