

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.

JADŁOSPIS OD 15.12.2024 r. DO 21.12.2024 r.

Data: 15.12.2024 r.			NIEDZIELA		
Śniadanie		Obiad		Kolacja	
II śniadanie (wybrane diety)				Posiłek dodatkowy	
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 owocowa 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					
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 owocowa 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.

NIEDZIELA			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
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 owocowa z cukrem 300 ml
			Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Białko jaja kurzego (jajko bez białka) 50 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 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			

NIEDZIELA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Parówka drobiowa 50 g 1 Ketchup 20 g S Musztarda 20g GR Ogórek 15 g Sałata 20 g Jabłko 100 g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Ser twaróg 40 g M Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml			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 Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 110 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i> Brokuł gotowany z oliwą 200 g <i>(brokuł, oliwa)</i> Herbata owocowa bez cukru 300 ml
			Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Hummus 25 g NS Wędlina drobiowa 25 g 1 Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
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.

NIEDZIELA		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	
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 II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	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 owocowa 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 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			

NIEDZIELA	DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)	
Kawa zbożowa z napojem roślinnym i cukrem 300 ml G4 <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, napój ryżowy, cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g 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 500 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, 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 owocowa z cukrem 300 ml	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 Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g
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: 16.12.2024 r.		
PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (wybrane diety)		Posiłek dodatkowy
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 Gruszka 100g	Żurek z ziemniakami, jajkiem, warzywami i zieleniną 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 Duszona 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 owocowa 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 2217 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 60 g, NKT 23,5 g, węglowodany ogółem 343 g, w tym cukry: 66 g błonnik 37 g, Sód 2564 mg		
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 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> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Duszona 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 owocowa 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.

PONIEDZIAŁEK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab 50 g 1 Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g	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> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Duszona 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 owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i> Sałata 20g 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			

PONIEDZIAŁEK		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 Schab 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna bez cukru 300 ml Gruszka 100g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Żurek z ziemniakami, jajkiem, warzywami i zieleciną 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 Duszona 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 owocowa bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 ml Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g	
Wartości odżywcze: Energia 2233 kcal, białko ogółem 113 g, tłuszcz 70 g, NKT 23,5 g, węglowodany ogółem 310 g, w tym cukry: 30 g błonnik 43 g, Sód 2800 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.

PONIEDZIAŁEK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenny 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab 50 g 1 Sałata 20g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	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> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Duszona 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 owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i> Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 ml Wafle ryżowe 30 g	
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			

PONIEDZIAŁEK		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)	
Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój roślinny ryżowy., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Wędlina wieprzowa 25 g 1 Dżem niskosłodzony 50 g Sałata 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Gruszka 100 g	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 ziółowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Duszona 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 ziółowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Jajko na miękko 60 g J Hummus 25 g NS Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g	
Wartości odżywcze: Energia 2186 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz 47 g, NKT 11 g, węglowodany ogółem 381 g, w tym cukry 72 g błonnik 45 g, Sód 3172 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: 17.12.2024 r.		WTOREK	
Śniadanie	Obiad	Kolacja	
II śniadanie (wybrane diety)		Posiłek dodatkowy	
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 psennym zabelana mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, makaron pszenny, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść lauowy, 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 owocowa 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 GR <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 97 g, tłuszcz 61 g, NKT 16,4 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry: 44 g błonnik 36 g, Sód 2872 mg			
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 psennym zabelana mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, makaron pszenny, cukinia, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść lauowy, 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 owocowa 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.

WTOREK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M 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 zabelana mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, makaron pszenny, cukinia, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł. ziele angielskie, liść lauowy, 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 owocowa 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		
WTOREK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor 60g Sałata 20g Herbata czarna bez cukru 300 ml Jabłko 100 g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Ser twaróg 50 g M Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa pieczarkowa z warzywami i makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(woda, makaron pszenny, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł. ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 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> Brokuł z oliwą 200 g <i>(brokuł, oliwa)</i> Herbata owocowa bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J
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		

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.

WTOREK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)
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 Wędlna drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M			Zupa warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M G3 S J Ziemniaki z koperkiem 200 g <i>(woda, ziemniaki, cukinia, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł. ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziółowy)</i> Gotowana marchewka z oliwą 200 g <i>(marchew, oliwa)</i> Herbata owocowa 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 ziółowy, 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 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			

WTOREK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)
Zupa na napój roślinny z ryżem 400 ml <i>(napój roślinny ryżowy, ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Wędlna 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 niezabieleną 500 ml G3 S J <i>(woda, makaron pszenny, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy)</i> Gotowana marchewka z groszkiem i oliwą 200 g <i>(marchew, groszek, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml
			Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziółowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g
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			

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: 18.12.2024 r. ŚRODA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
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, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki 250 g Gotowany gołąbek 150 g <i>(kapusta, ryż biały, mięso drobiowe, cebula, pieprz ziółowy, 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 owocowa 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 ziółowy)</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		
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, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, 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 ziółowy, sól)</i> w sosie własnym 500g S Herbata owocowa 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 ziółowy)</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.

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 Salata 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, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, 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 ziółowy, sól)</i> Herbata owocowa 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 ziółowy)</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		
ŚRODA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatał, 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 Salata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna bez cukru 300 ml Gruszka 100 g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Hummus 25 g NS Ogórek 15 g Salata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki 250 g Gotowany gołąbek 150 g <i>(kapusta, ryż biały, mięso drobiowe, cebula, pieprz ziółowy, 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 owocowa 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 ziółowy)</i> Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2288 kcal, białko ogółem 115 g, tłuszcz 55 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry: 39 g błonnik 36 g, Sód 2976 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)			
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, ziemniaki, 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 owocowa 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	
II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M				POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
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					

ŚRODA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
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		Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, 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 owocowa z cukrem 300 ml		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 POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g	
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					

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: 19.12.2024 r. CZWARTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
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 owocowa 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		
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 (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> 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 <i>(sałata, jogurt naturalny 2%, oliwa, koperek)</i> Herbata owocowa 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.

CZWARTEK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	
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 Biało jaja kurzego (jajka bez żółtek) 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 (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> 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 200g M <i>(sałata, jogurt naturalny 2%, oliwa, koperek)</i> Herbata owocowa 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 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			
CZWARTEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)	
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 300 ml Gruszka 100g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Ser twaróg 50 g M Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml		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>(wieprzowina, 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 owocowa bez cukru 300 ml	
Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M			
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.

CZWARTEK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno- żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 120 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	Zupa z brokułowa (różyczki bez łodyg) z warzywami) i makaronem pszennym zabiela na 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 <i>(sałata, jogurt naturalny 2%, oliwa, koperek)</i> Herbata owocowa 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 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			

CZWARTEK		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)	
Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój roślinny ryżowy., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Hummus 25 g NS Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Gruszka 100 g	Zupa z brokułowa (różyczki bez łodyg) z warzywami) i makaronem pszennym niezabiela na mlekiem 500 ml G3 J S <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(wieprzowina, 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 owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g 1 Papryka czerwona 30 g Salata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g	
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: 20.12.2024 r.		PIĄTEK	
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)		Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
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 GR <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 Gruszka 100 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 Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata owocowa 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 Biskopity bez cukru 20 g G3 M J
Wartości odżywcze: Energia 2094 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 54,6 g, NKT 17,6 g, węglowodany ogółem 319 g, w tym cukry: 52,5 g błonnik 32 g, Sód 2273 mg			
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 Wędlna drobiowa 50g 1 Pomidor bez skórki 60g Sałata 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 Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, seler, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata owocowa 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 Biskopity bez cukru 20 g G3 M J
Wartości odżywcze: Energia 2033 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 41 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry: 57 g błonnik 28 g, Sód 2666 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.

PIĄTEK 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 100g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlina drobiowa 50g 1 Pomidor bez skórki 60g Sałata 20g 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 ziółowy, sól)</i> Ziemniaki 200g Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata owocowa 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 ziółowy)</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 2033 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 41 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry: 57 g błonnik 28 g, Sód 2666 mg		
PIĄTEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M Chleb graham 100g G3 G4 Margaryna 15g M Pasta jajeczna 100g J M GR <i>(jaja, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziółowy, sól, koperek, natka pietruszki /szczypiorek)</i> Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna bez cukru 300 ml Gruszka 100 g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50g G3 G4 Margaryna 8 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	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 ziółowy, sól)</i> Ziemniaki 200g Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata owocowa bez cukru 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 ziółowy)</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 2110 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 58 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry: 44,4 g, błonnik 40 g, Sód 3007 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.

PIĄTEK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	
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 II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	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 Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, seler, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata owocowa 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 2235 kcal, białko ogółem 122 g, tłuszcz 50 g, NKT 19,5 g, węglowodany ogółem 342 g, w tym cukry 64 g błonnik 28 g, Sód 3426 mg			

PIĄTEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
Zupa z makaronem pszennym na napoju roślinnym 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 15g Jajko na miękko 120 g J Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Gruszka 100 g		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 ziółowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki 200g Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml		Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15g Wędlina wieprzowa 50 g 1 Sałata 20 g Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g	
Wartości odżywcze: Energia 2127 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz 45 g, NKT 11 g, węglowodany ogółem 361 g, w tym cukry 57 g błonnik 38 g, Sód 3530\ 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: 21.12.2024 r.		SOBOTA	
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)		Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
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 laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200 g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, 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 owocowa 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			
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 skóry 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 laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i> Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez łodygi)</i> Herbata owocowa 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.

SOBOTA		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
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 skóry 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 (<i>ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, , mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziółowy, sól</i>) Ziemniaki gotowane 200g Duszony gulasz drobiowy 120 g (<i>mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść lauowy, mąka ziemniaczana</i>), pieprz ziółowy, papryka słodka, sól) Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g S (<i>marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez todayi</i>) Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 Pomidor bez skóry 60 g Salata 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		
SOBOTA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J (<i>mleko 2% tł., makaron pszenny</i>) Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlina wieprzowa 50g 1 Salata 20 g Ogórek kiszony 30g Jabłko 100g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Ser twaróg 50 g M Ogórek 15 g Salata 10 g Herbata czarna bez cukru 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 ziółowy, sól</i>) Kasza gryczana 200 g Duszony gulasz drobiowy 120 g (<i>mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść lauowy, mąka ziemniaczana</i>), pieprz ziółowy, papryka słodka, sól) Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g (<i>kapusta biała, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziółowy, sól, cytryna</i>) Herbata owocowa bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 Salata 20g Rzodkiewka 30g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g M
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.

SOBOTA		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	
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 skóry 60 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200g M	Zupa kartoflanka z zabelana mlekiem 500 ml M G3 S J <i>(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i> Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez todayi)</i> Herbata owocowa 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 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			

SOBOTA		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)	
Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml G3 <i>(napój roślinny ryżowym, kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna100% roślinna 15 g 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 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> Kasza gryczana 200 g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, 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 owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna100% roślinna 15 g Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20 g Rzodkiewka 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g	
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			

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.