

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 16.06.2024 r. DO 22.06.2024 r.

Data 16.06.2024 r. NIEDZIELA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja 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 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Parówka drobiowa 50 g 1 Keczup 20 g S Musztarda 20 g GR Ogórek 15 g Sałata 20 g Mandarynki 70 g	Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g <i>(marchew, groszek zielony, olej rzepakowy)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 50 g 1 Hummus 25 g NS Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
Wartości odżywcze: Energia 2167 kcal, białko ogółem 106 g, tłuszcz 67 g, NKT 16,4 g, węglowodany ogółem 300 g, w tym cukry: 56,9 g błonnik 33,6 g, Sód 3043 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 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg z koperkiem 50 g M Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i> Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g M <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
Wartości odżywcze: Energia 2089 kcal, białko ogółem 102,59g, tłuszcz 49,6 g, NKT 13,8 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry: 75,7 g, błonnik 24,4 g, Sód 2434 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)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g M</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g M <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2089 kcal, białko ogółem 102,59g, tłuszcz 49,6 g, NKT 13,8 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry: 75,7 g, błonnik 24,4 g, Sód 2434 mg</i></p>					
NIEDZIELA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Ketchup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Mandarynki 70 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Ser twaróg 50 g M</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g M <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2096 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 68g, NKT 19,3 g, węglowodany ogółem 274 g, w tym cukry: 30 g błonnik 34 g, Sód 3132 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.

NIEDZIELA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatal, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g M</p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g M <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2292 kcal, białko ogółem 127 g, tłuszcz 58 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 326 g, w tym cukry: 82 g błonnik 24 g, Sód 3193 mg</i></p>					

NIEDZIELA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Kawa zbożowa z napojem roślinnym i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatal, woda, napój roślinny ryżowy, cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Ketchup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Mandarynki 70 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2194 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 59 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry 60 ,g błonnik 39 g, Sód 3829mg</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: 17.06.2024 r. PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
PONIEDZIAŁEK		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlna drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna 200 g G6 Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g J S R <i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M Wafle ryżowe 30 g
Wartości odżywcze: Energia 2107 kcal, białko ogółem 98,5 g, tłuszcz 57 g, NKT 14,6 g, węglowodany ogółem 316 g, w tym cukry: 47 g błonnik 33,6 g, Sód 3043 mg		
PONIEDZIAŁEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
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 Wędlna drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 50 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Kasza jęczmienna 200 g G6 Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g <i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todaygi, oliwa)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i> Ogórek kiszony bez skórki 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M Wafle ryżowe 30 g
Wartości odżywcze: Energia 2035 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 45,6 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 326 g, w tym cukry 52,7 g, g błonnik 34 g, Sód 2687 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 Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 50 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Kasza jęczmienna 200 g G6 Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g <i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todygi, oliwa)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i> Ogórek kiszony bez skórki 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M Wafle ryżowe 30 g
<i>Wartości odżywcze: Energia 2035 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 45,6 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 326 g, w tym cukry 52,7 g : g błonnik 34 g, Sód 2687 mg</i>		
PONIEDZIAŁEK 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 Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna bez cukru 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Ser żółty 25 g M Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Kasza jęczmienna 200 g G6 Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> W sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i> Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g J S R <i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g
<i>Wartości odżywcze: Energia 2129 kcal, białko ogółem 106,6 g, tłuszcz 65 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry: 29 g błonnik 39 g, Sód 2977mg</i>		

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

PONIEDZIAŁEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 50 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna 200 g G6</p> <p>Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g <i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todygi, oliwa)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i></p> <p>Ogórek kiszony bez skórki 30 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 g M</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2237 kcal, białko ogółem 121 g, tłuszcz 54 g, NKT 18,8 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry 59 g : g błonnik 34 g, Sód 3447 mg</p>					

PONIEDZIAŁEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 <i>(napój roślinny ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami niezabieleną 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna 200 g G6</p> <p>Gotowany pulpet drobiowy 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g J S R <i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, sól)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2133 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz 50,5 g, NKT 9,1 g, węglowodany ogółem 350 g, w tym cukry 54 g, błonnik 40 g, Sód 3361 mg</p>					

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

Data: 18.06.2024 r. WTOREK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
WTOREK DIETA PODSTAWOWA (1)		
Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i> Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ryż basmati 200g Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Papryka czerwona 30 g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2025 kcal, białko ogółem 91,6 g, tłuszcz 56 g, NKT 17,8, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry: 48,0 g błonnik 27 g, Sód 2549 mg		
WTOREK 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 15 g M Ser twaróg 80 g M Sałata 20 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ryż basmati 200g Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2086 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 51 g, NKT 17,9 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry: 46,6 g błonnik 25 g, Sód 2294 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)		
<p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg 80 g M</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>		<p>Zupa marchewkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200g</p> <p>Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2086 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 51 g, NKT 17,9 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry: 46,6 g błonnik 25 g, Sód 2294 mg</i></p>					
WTOREK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i></p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>		<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszzone, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200g</p> <p>Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>		<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Ser żółty 25 g M</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 25 g G3 M J</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2039 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 63,3 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry: 12 g błonnik 32,6g, Sód 3132 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.

WTOREK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg 80 g M</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>		<p>Zupa marchewkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200g</p> <p>Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2288 kcal, białko ogółem 116 g, tłuszcz 60 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 336 g, w tym cukry: 53 g błonnik 25 g, Sód 3054 mg</i></p>					

WTOREK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml G3 <i>(napój roślinny ryżowy, kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Hummus 30 g NS</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>		<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami niezabelana 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 250g</p> <p>Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g S <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>		<p>Chleb pszenny 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2150 kcal, białko ogółem 75 g, tłuszcz 49 g, NKT 10 g, węglowodany ogółem 366 g, w tym cukry 63,6 g, błonnik 29 g, Sód 3492 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:19.06.2024 r. ŚRODA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
ŚRODA		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta jajeczna 100 g J M <i>(jajko, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek, pieprz ziołowy, sól)</i> Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Barszcz z ziemniakami, fasolą, warzywami i zieleńią 500 ml M S <i>(woda, buraki, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mleko, czosnek, majeranek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, ocet, sól)</i> Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 500 g M G3 J <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt, truskawki)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Dżem niskosłodzony 30 g Hummus 25 g NS Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
Wartości odżywcze: Energia 2237 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 62,5 g, NKT 18,9 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry: 67 g błonnik 32 g, Sód 2212 mg		
ŚRODA		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 120 g J Pomidor bez skórki 60g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g M G3 J <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i> Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Dżem niskosłodzony 30 g Wędlina drobiowa 25 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2105 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 49,4 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 336 g, w tym cukry 69 g, błonnik 23 g, Sód 2536 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)	
<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Białko jaja kurzego (jaka bez żółtek) 120 g J</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g M G3 J <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i></p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>	<p><i>Wartości odżywcze: Energia 1996 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 38 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 336 g, w tym cukry 69,5 g, błonnik 23 g, Sód 2605 mg</i></p>
ŚRODA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)	
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta jajeczna 100 g J M <i>(jajko, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek)</i></p> <p>Ogórek 30 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna z bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 500 g M G3 J <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt, truskawki)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Biszkopty bez cukru 25 g G3 M J</p>	<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2007 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 58,6 g, NKT 19,6 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 27,6: g błonnik 33,1g, Sód 2874 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.

ŚRODA		DIETA BOGATOBIĄŁKOWA (9)
<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Jajko na miękko 120 g J</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g M G3 J <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i></p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2307 kcal, białko ogółem 119 g, tłuszcz 58 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 343 g, w tym cukry 74 g, błonnik 23 g, Sód 3296 mg</i></p>		

ŚRODA		DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)
<p>Zupa na napój roślinnym z ryżem 400 ml <i>(napój roślinny ryżowy, ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 120 g J</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami niezabieleną 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g J G3 S <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2166 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz 55 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 360 g, w tym cukry 64 g, błonnik 36 g, Sód 3098 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: 20.06.2024 r. CZWARTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
CZWARTEK		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50g 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 Mandarynki 70g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet pożarski (smażony) na oleju rzepakowym 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i> Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Papryka czerwona 30g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
<i>Wartości odżywcze: Energia 2130 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 64,6 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry: 49,7 g błonnik 35 g, Sód 3216 mg</i>		
CZWARTEK		
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 pieczony 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy gotowany 100 g M G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i> Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
<i>Wartości odżywcze: Energia 2126 kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz 57,5 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry: 59 g błonnik 32 g, Sód 2388 mg</i>		

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

CZWARTEK		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab pieczony 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Pulpet drobiowy gotowany 100 g M G3 J <i>mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Białko jaja kurzego (jajka bez żółtka) 60 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2071 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz 52 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 331 g, w tym cukry: 59 g błonnik 32 g, Sód 2423 mg</i></p>		

CZWARTEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>Mandarynki 70 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50g G3 G4</p> <p>Margaryna 8g M</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Ogórek 10g</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Pulpet drobiowy gotowany 100 g M G3 J <i>mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Marchewka tarta z jabłkiem oliwa i jogurtem 200 g M <i>(jabłko, marchew, oliwa, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser żółty 50 g M</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2032 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 58 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry: 38,6 g, błonnik 39 g, Sód 3198 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.

CZWARTEK		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Schab pieczony 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Banan 120 g</p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Pulpet drobiowy gotowany 100 g M G3 J <i>mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>	
<p>Wartości odżywcze: Energia 2327 kcal, białko ogółem 113 g, tłuszcz 66 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 338 g, w tym cukry: 66 g błonnik 32 g, Sód 3148 mg</p>			

CZWARTEK		DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)	
<p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Mandarynki 70 g</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Kotlet pożarski (smażony) na oleju rzepakowym 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Schab pieczony 25 g 1</p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	
<p>Wartości odżywcze: Energia 2230 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 57 g, NKT 10 g, węglowodany ogółem 362 g, w tym cukry 56 g, błonnik 35 g, Sód 3691 mg</p>			

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

Data: 21.06.2024 r. PIĄTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
PIĄTEK		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg 50 g M Hummus 25 g NS Ogórek kiszony 30 g Gruszka 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g 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 czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15g M Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g J M <i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki)</i> Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Biszkopty bez dodatku cukru 20 g G3 M J
<i>Wartości odżywcze: Energia 2092 kcal, białko ogółem 89,6 g, tłuszcz 53, NKT 15 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry: 61 g błonnik 36 g, Sód 2784 mg</i>		
PIĄTEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Ogórek kiszony bez skórki 30 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Biszkopty bez dodatku cukru 20 g G3 M J
<i>Wartości odżywcze: Energia 2018 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 42 g, NKT 14,0g, węglowodany ogółem 327 g, w tym cukry 60 g, błonnik 27 g, Sód 2789 mg</i>		

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

PIĄTEK DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Ogórek kiszony bez skórki 30 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafiolem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Biszkopty bez dodatku cukru 20 g G3 M J</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2018 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 42 g, NKT 14,0g, węglowodany ogółem 327 g, w tym cukry 60 g, błonnik 27 g, Sód 2789 mg</i></p>		
PIĄTEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser żółty 30 g M</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Gruszka 100g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50g G3 G4</p> <p>Margaryna 8g M</p> <p>Ser twaróg 40g M</p> <p>Ogórek 15g</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafiolem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>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></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g J M <i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2010 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 60,5 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 291 g, w tym cukry: 28 g błonnik 39 g, Sód 3014 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.

PIĄTEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperk)</i></p> <p>Ogórek kiszony bez skórki 30 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE :</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g R S <i>(Dorsz, marchew, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g G3 M J</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2220 kcal, białko ogółem 121,5 g, tłuszcz 50,5 g, NKT 19,5 , węglowodany ogółem 333 g, w tym cukry 66 g, błonnik 27 g, Sód 3549 mg</p>					

PIĄTEK			DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 M <i>(napój roślinny ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Hummus 50 g NS</p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>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></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok wielowarzywny 300 g</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2054 kcal, białko ogółem 75 g, tłuszcz 39 g, NKT 19,5 g, węglowodany ogółem 370 g, w tym cukry 71 g, błonnik 41 g, Sód 4014 mg</p>					

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

Data: 22.06.2024 r. SOBOTA		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
SOBOTA		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta mięsna drobiowa 100 g S M <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata 20 g Pomidor 60 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2159 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 67 g, NKT 20,2 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 66 g, błonnik 45 g, Sód 2381 mg		
SOBOTA		
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 Pasta mięsna drobiowa 100 g S M <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 200 g Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2100 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 56 g, NKT 19,4 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry 66 g, błonnik 38 g, Sód 2120 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)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g S M <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>		<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2100 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 56 g, NKT 19,4 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry 66 g, błonnik 38 g, Sód 2120 mg</i></p>					
SOBOTA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g S M <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Mandarynki 70 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 15 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>		<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>		<p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2052 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 69 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 285 g, w tym cukry: 3 g błonnik 50 g, Sód 2370 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.

SOBOTA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g S M <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2303 kcal, białko ogółem 120,6 g, tłuszcz 65 g, NKT 24,6 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry 73 g, błonnik 38 g, Sód 2880 mg</p>					

SOBOTA			DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁEK MLEKA) (11)		
<p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Pasta mięsna drobiowa bez jogurtu z majonezem 100 g S J <i>(mięso drobiowe, marchew, majonez, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami niezabelana 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 g</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 23279 kcal, białko ogółem 92,6 g, tłuszcz 62 g, NKT 12,7 g, węglowodany ogółem 362 g, w tym cukry 71,6 g, błonnik 45 g, Sód 3697mg</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.