

Tydzień III PONIEDZIAŁEK 30.09.2024

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA DZIECIĘCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZĘDZAJĄCA
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Chleb żytni jasny 60g (2kromki) Chleb razowy 35g (1kromka) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka z indyka 50g Ser twarogowy 50g Pomidor 100g *(1,7)	Chleb żytni jasny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka z indyka 50g Ser twarogowy 50g Pomidor 100g *(1,7)	Chleb razowy 105g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka z indyka 50g Ser twarogowy 50g Pomidor 100g *(1,7) II śniadanie: Ogórek zielony ze szczypiorkiem 80g + pieczywo pełnoziarniste 1szt.	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka z indyka 50g Ser twarogowy 50g Pomidor 100g *(1,7)	Chleb żytni jasny 120g (4kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka z indyka 50g Ser twarogowy 50g Pomidor 100g *(1,7) II śniadanie: Jogurt owocowy 100g	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Herbata owocowa 250ml Szynka z indyka 30g Ser twarogowy 20g Pomidor 50g Płatki kukurydziane na mleku 200ml *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250ml Szynka z indyka 30g Kisiel 80g *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3 kromki) Mało ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka z indyka 50g Ser twarogowy 50g Kisiel 80g *(1,7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml Makaron z potrawką z piersi kurczaka 250g Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 100g *(1,3,7,9)	Zupa z cukinii z ziemniakami 300ml Makaron z potrawką z piersi kurczaka 250g Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 100g *(1,3,7,9)	Zupa z cukinii z ziemniakami 300ml Makaron brązowy z potrawką z piersi kurczaka 250g Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 100g *(1,3,7,9)	Zupa z cukinii b/śmietany z ziemniakami 300ml Makaron z potrawką z piersi kurczaka 250g Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 100g *(1,3,7,9)	Zupa z cukinii z ziemniakami 300ml Makaron z potrawką z piersi kurczaka 250g Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 100g *(1,3,7,9)	Zupa z cukinii z ziemniakami 300ml Makaron z potrawką z piersi kurczaka 200g Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 100g *(1,3,7,9)	Zupa z cukinii b/śmietany 300ml Makaron z potrawką z piersi kurczaka b/śmietany 200g Marchew gotowana 100g *(1,3,7,9)	Zupa z cukinii b/śmietany 300ml Makaron z potrawką z piersi kurczaka b/śmietany 200g Marchew gotowana 100g *(1,3,7,9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Pomidorki 70g z jogurtem naturalnym i pieczywem razowym	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Banan 1 szt.	Banan 1szt.
DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA DZIECIĘCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZĘDZAJĄCA

KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Chleb żytni jasny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Sałatka z roszką, pomidorami 80g Dżem 25g *(1,7)	Chleb żytni jasny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Sałatka z roszką, pomidorami 80g Dżem 25g *(1,7)	Chleb razowy 105g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Sałatka z roszką, pomidorami 80g Kurczak w galarecie 40g *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Sałatka z roszką, pomidorami 80g Dżem 25g *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa 250g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Sałatka z roszką, pomidorami 80g Dżem 25g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 35g Banan 1szt. Dżem 25g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 35g Jabłko parzone 100g *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Jabłko parzone 100g Kurczak w galarecie 40g *(1,7)
PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM
Kefir, 2% tłuszczu 150ml	Kefir, 2% tłuszczu 150ml	Kefir, 2% tłuszczu 150ml	Kefir, 2% tłuszczu 150ml	Kefir, 2% tłuszczu 150ml	Jogurt owocowy 100g	Wafle ryżowe 2szt.	Jogurt naturalny 100g
Energia: 2178kcal Białko ogółem: 103,45g Węglowodany ogółem: 264,22g Węglowodany przyswajalne: 47,25g Tłuszcz: 75,75g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,53g Błonnik pokarmowy: 32,17g Sól: 5,06g	Energia: 2128kcal Białko ogółem: 103,65g Węglowodany ogółem: 260,40g Węglowodany przyswajalne: 46,15g Tłuszcz: 64,76g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,67g Błonnik pokarmowy: 31,62g Sól: 5,04g	Energia: 2158kcal Białko ogółem: 110,88g Węglowodany ogółem: 231,41g Węglowodany przyswajalne: 39,9g Tłuszcz: 73,57g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32,09g Błonnik pokarmowy: 26,63g Sól: 5,73g	Energia: 2089 kcal Białko ogółem: 104,95g Węglowodany ogółem: 264,05g Węglowodany przyswajalne: 46,52g Tłuszcz: 48,36g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,03g Błonnik pokarmowy: 32,28g Sól: 4,79g	Energia: 2223 kcal Białko ogółem: 111,51g Węglowodany ogółem: 278,92g Węglowodany przyswajalne: 48,57g Tłuszcz: 71,08g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,34g Błonnik pokarmowy: 35,01g Sól: 5,52	Energia: 1700 kcal Białko ogółem: 71,06g Węglowodany ogółem: 189,36g Węglowodany przyswajalne: 38,52g Tłuszcz: 48,36g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,03g Błonnik pokarmowy: 32,28g Sól: 3,79g	Energia: 1567kcal Białko ogółem: 59,64g Węglowodany ogółem: 151,11g Węglowodany przyswajalne: 23,51g Tłuszcz: 34,76g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,09g Błonnik pokarmowy: 19,32g Sól: 2g	Energia: 1954kcal Białko ogółem: 96,54g Węglowodany ogółem: 216,76g Węglowodany przyswajalne: 36,98g Tłuszcz: 51,59g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,41g Błonnik pokarmowy: 24,11g Sól: 4,1g

Tydzień III WTOREK 01.10.2024

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA DZIECIĘCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZĘDZAJĄCA
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Chleb żytni jasny 60g (2kromki) Chleb razowy 35g (1kromka) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica z piersi kurczaka 50g Ser topiony 20g Sałatka jarzynowa 70g *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica z piersi kurczaka 50g Ser topiony 20g Sałatka jarzynowa 70g *(1,7)	Chleb razowy 105g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica z piersi kurczaka 50g Serek wiejski 30g Sałatka jarzynowa 70g *(1,7) II śniadanie: Burak gotowany z ziarnami słonecznika + pieczywo pełnoziarniste 1szt.	Chleb pszenny 90g(3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica z piersi kurczaka 50g Serek wiejski 30g Sałatka ziemniaczana z marchewką 70g *(1,7)	Chleb żytni 120g (4kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica z piersi kurczaka 50g Ser topiony 40g Sałatka jarzynowa 70g *(1,7) II śniadanie: jogurt naturalny 100g *7	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kakao 250ml Polędwica z piersi kurczaka 40g Serek topiony Banan 1szt. *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250ml Polędwica z piersi kurczaka 40g Banan 1szt. *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica z piersi kurczaka 50g Serek wiejski 30g Banan 1szt. *(1,7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa jarzynowa 300ml Szynka duszona w sosie pieczeniowym 130g Kasza jęczmienna 200g Sałata lodowa z oliwą 100g *(1,7,9)	Zupa jarzynowa 300ml Szynka duszona w sosie pieczeniowym 130g Kasza jęczmienna 200g Sałata lodowa z oliwą 100g *(1,7,9)	Zupa jarzynowa 300ml Szynka duszona w sosie pieczeniowym 130g Kasza jęczmienna 200g Sałata lodowa z oliwą 100g *(1,7,9)	Zupa jarzynowa 300ml Szynka duszona w sosie pieczeniowym 130g Kasza jęczmienna 200g Sałata lodowa z oliwą 100g *(1,7,9)	Zupa jarzynowa 300ml Szynka duszona w sosie pieczeniowym 130g Kasza jęczmienna 200g Sałata lodowa z oliwą 100g *(1,7,9)	Zupa jarzynowa 300ml Szynka duszona w sosie pieczeniowym 130g Kasza jęczmienna 200g Sałata lodowa z oliwą 100g *(1,7,9)	Zupa jarzynowa 300ml Szynka duszona w sosie pieczeniowym 130g Kasza jęczmienna 200g Sałata lodowa z oliwą 100g *(1,7,9)	Zupa jarzynowa 300ml Szynka duszona w sosie pieczeniowym 130g Kasza jęczmienna 200g Sałata lodowa z oliwą 100g *(1,7,9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko pieczone 100g	Jabłko pieczone 100g

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA DZIECIĘCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZĘDZAJĄCA
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Chleb żytni jasny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Połędwica sopocka 60g Twaróg 50g Pomidor 70g Sałata 20g *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Połędwica sopocka 60g Twaróg 50g Pomidor 70g Sałata 20g *(1,7)	Chleb razowy 105g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Połędwica sopocka 60g Twaróg 50g Pomidor 70g Sałata 20g *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Połędwica sopocka 60g Twaróg 50g Pomidor 70g Sałata 20g *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa 250g Połędwica sopocka 60g Twaróg 50g Pomidor 70g Sałata 20g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Połędwica sopocka 60g Twaróg 50g Pomidor 70g Sałata 20g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Połędwica sopocka 60g Sałata 20g *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Połędwica sopocka 60g Twaróg 50g Sałata 20g *(1,7)
PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM
Mleko smakowe 200ml *7	Mleko smakowe 200ml *7	Sok pomidorowy 250ml *7	Mleko smakowe 200ml *7	Mleko smakowe 200ml *7	Mleko smakowe 200ml *7	Herbatniki 1op.	Mleko smakowe 200ml *7
Energia: 2247kcal Białko ogółem: 85,95g Węglowodany ogółem: 289,7g Węglowodany przyswajalne: 48,41g Tłuszcz: 71,11g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35,97g Błonnik pokarmowy: 36,76g Sól: 4,59g	Energia: 2162kcal Białko ogółem: 91,36g Węglowodany ogółem: 278,73g Węglowodany przyswajalne: 42,16g Tłuszcz: 67,1g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,7g Błonnik pokarmowy: 36,21g Sól: 4,04g	Energia: 2131kcal Białko ogółem: 87,98g Węglowodany ogółem: 256,79g Węglowodany przyswajalne: 40,95g Tłuszcz: 79,03g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37,03g Błonnik pokarmowy: 29,56g Sól: 4,18g	Energia: 2065kcal Białko ogółem: 84,2g Węglowodany ogółem: 271,18g Węglowodany przyswajalne: 45,89g Tłuszcz: 52,16g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,76g Błonnik pokarmowy: 36,43g Sól: 4,36g	Energia: 2255 kcal Białko ogółem: 101,49g Węglowodany ogółem: 284,26g Węglowodany przyswajalne: 49,85g Tłuszcz: 74,05g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35,23g Błonnik pokarmowy: 36,25g Sól: 5,2g	Energia: 1690kcal Białko ogółem: 65,8g Węglowodany ogółem: 175,23g Węglowodany przyswajalne: 32,1g Tłuszcz: 30,76g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,00g Błonnik pokarmowy: 28,06g Sól: 3,98g	Energia: 1560kcal Białko ogółem: 59,87g Węglowodany ogółem: 171,12g Węglowodany przyswajalne: 29,11g Tłuszcz: 25,32g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,54g Błonnik pokarmowy: 28,06g Sól: 2,98g	Energia: 1989kcal Białko ogółem: 84,32g Węglowodany ogółem: 270,43g Węglowodany przyswajalne: 45,11g Tłuszcz: 48,16g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,12g Błonnik pokarmowy: 36,43g Sól: 4,21g

DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU	DIETA BOGATOBIALKOW A	DIETA DZIECIECA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZĘDZAJĄCA
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250ml Szynka z indyka 45g Pomidor 80g Miód 15g *(1,7,9)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250ml Szynka z indyka 45g Pomidor 80g Miód 15g *(1,7,9)	Chleb razowy 105g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250ml Szynka z indyka 45g Pomidor 80g Polędwica wieprzowa 30g *(1,7,9)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250ml Szynka z indyka 45g Pomidor 80g Miód 15g *(1,7,9)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa 250ml Szynka z indyka 45g Pomidor 80g Miód 15g *(1,7,9)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250ml Szynka z indyka 40g Nutella 30g Kiwi 1szt. *(1,7,9)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka z indyka 40g Mus jabłkowy 100g *(1,7,9)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250ml Szynka z indyka 45g Pasta z gotowanej marchewki 50g Mus jabłkowy 100g Miód 15g *(1,7,9)
PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM
Jogurt owocowy 100g *7	Jogurt owocowy 100g *7	Jogurt naturalny 100g *7	Jogurt owocowy 100g *7	Jogurt owocowy 100g *7	Jogurt owocowy 100g *7	Banan 1szt.	Jogurt owocowy 100g *7
Energia: 2199kcal Białko ogółem: 90,18g Węglowodany ogółem: 276,69g Węglowodany przyswajalne: 44,99g Tłuszcz: 73,27g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,37g Błonnik pokarmowy: 38,14g Sól: 4,56g	Energia: 2179kcal Białko ogółem: 92,88g Węglowodany ogółem: 274,64g Węglowodany przyswajalne: 44,37g Tłuszcz: 67,58g Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,87g Błonnik pokarmowy: 42,44g Sól: 4,24g	Energia: 2146kcal Białko ogółem: 91,2g Węglowodany ogółem: 244,53g Węglowodany przyswajalne: 41,74g Tłuszcz: 69,58g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,05g Błonnik pokarmowy: 37,33g Sól: 4,49g	Energia: 2027 kcal Białko ogółem: 93,46g Węglowodany ogółem: 269,44g Węglowodany przyswajalne: 42,26g Tłuszcz: 43,36g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,16g Błonnik pokarmowy: 40,97g Sól: 4,2g	Energia: 2226 kcal Białko ogółem: 102,91g Węglowodany ogółem: 284,23g Węglowodany przyswajalne: 49,78g Tłuszcz: 71,19g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,22g Błonnik pokarmowy: 44,63g Sól: 4,49g	Energia: 1896 kcal Białko ogółem: 67,43g Węglowodany ogółem: 201,11g Węglowodany przyswajalne: 30,30g Tłuszcz: 31,47g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,16g Błonnik pokarmowy: 30,23g Sól: 3,2g	Energia: 1701 kcal Białko ogółem: 52,19g Węglowodany ogółem: 176,43g Węglowodany przyswajalne: 21,98g Tłuszcz: 27,98g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,09g Błonnik pokarmowy: 24,96g Sól: 2,7g	Energia: 1975 kcal Białko ogółem: 84,12g Węglowodany ogółem: 239,99g Węglowodany przyswajalne: 39,26g Tłuszcz: 40,71g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,14g Błonnik pokarmowy: 38,09g Sól: 4,1g

Tydzień III CZWARTEK 03.10.2024

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA DZIECIĘCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZĘDZAJĄCA
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Chleb żytni 60g (2kromki) Chleb razowy 35g (1kromka) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Parówka drobiowa 100g (2szt.) Twarożek 50g Pomidor 80g Sałata 20g *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Parówka drobiowa 100g (2szt.) Twarożek 50g Pomidor 80g Sałata 20g *(1,7)	Chleb razowy 105g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Parówka drobiowa 100g (2szt.) Twarożek 50g Pomidor 80g Sałata 20g *(1,7) II śniadanie: Kefir 200g *7	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Połędwica drobiowa 60g Twarożek 50g Pomidor 80g Sałata 20g *(1,7)	Chleb żytni 120g (4kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Parówka drobiowa 100g (2szt.) Twarożek 50g Pomidor 80g Sałata 20g *(1,7) II śniadanie: deser mleczny 10g	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kakao 250 ml Parówka drobiowa 50g (1szt.) Twarożek 30g Pomidor 40g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250ml Połędwica drobiowa 50g Kisiel 80g *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Połędwica drobiowa 60g Twarożek 50g Sałata 20g *(1,7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml Filet z piersi kurczaka panierowany, smażony 120g Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw gotowanych 100g *(1,3,7,9)	Zupa krupnik 300ml Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw gotowanych 100g *(1,7,9)	Zupa krupnik 300ml Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw gotowanych 100g *(1,7,9)	Zupa krupnik 300ml Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g Ziemniaki 200g Marchewka z wody, gotowana 100g *(1,7,9)	Zupa krupnik 300ml Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw gotowanych 100g *(1,7,9)	Zupa krupnik 300ml Kotleciki drobiowe, panierowane 150g Ziemniaki 150g Mieszanka warzyw gotowanych 100g *(1,7,9)	Zupa selerowa b/śmietany 300ml Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g Ziemniaki 150g Marchewka z wody, gotowana 100g *(1,7,9)	Zupa selerowa, b/śmietany 300ml Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g Ziemniaki 150g Marchewka z wody, gotowana 100g *(1,7,9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Arbuz 100g	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Banan 1szt.	Banan 1 szt.

DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA DZICIEŃCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZĘDZAJACA
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka indyka 50g Serek topiony 20g Marchew tarta z jogurtem 100g *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka indyka 50g Serek topiony 20g Marchew tarta z jogurtem 100g *(1,7)	Chleb razowy 105g (4kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka indyka 50g Kurczak w galarecie 40g Marchew tarta z jogurtem 100g *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka indyka 50g Kurczak w galarecie 40g Marchew tarta z jogurtem 100g *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa 250g Szynka indyka 50g Serek topiony 20g Marchew tarta z jogurtem 100g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka indyka 50g Serek topiony 20g Pomidor 60g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka indyka 50g Jabłko parzone 1szt. *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka indyka 50g Kurczak w galarecie 40g Jabłko parzone 1szt. *(1,7)
PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM
Jogurt naturalny 100g *(7)	Jogurt naturalny 100g *(7)	Jogurt naturalny 100g *(7)	Jogurt naturalny 100g *(7)	Jogurt naturalny 100g *(7)	Jogurt owocowy 100g *(7)	Banan 1szt.	Jogurt naturalny 100g *(7)
Energia: 2126kcal Białko ogółem: 99,36g Węglowodany ogółem: 280,86g Węglowodany przyswajalne: 41,9g Tłuszcz: 72,24g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,74g Błonnik pokarmowy: 39,09g Sól: 4,28g	Energia: 2116kcal Białko ogółem: 100,96g Węglowodany ogółem: 272,03g Węglowodany przyswajalne: 40,79g Tłuszcz: 65,26g Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,81g Błonnik pokarmowy: 38,54g Sól: 3,89g	Energia: 2121kcal Białko ogółem: 99,34g Węglowodany ogółem: 254,51g Węglowodany przyswajalne: 38,31g Tłuszcz: 70,9g Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,5g Błonnik pokarmowy: 37,04g Sól: 4,25g	Energia: 2024 kcal Białko ogółem: 101,05g Węglowodany ogółem: 279,44g Węglowodany przyswajalne: 41,35g Tłuszcz: 59,72g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,64g Błonnik pokarmowy: 34,61g Sól: 3,89g	Energia: 2209 kcal Białko ogółem: 103,87g Węglowodany ogółem: 282,79g Węglowodany przyswajalne: 41,53g Tłuszcz: 70,21g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,56g Błonnik pokarmowy: 38,69g Sól: 4,31g	Energia: 1896 kcal Białko ogółem: 81,05g Węglowodany ogółem: 209,44g Węglowodany przyswajalne: 23,35g Tłuszcz: 49,72g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,14g Błonnik pokarmowy: 24,61g Sól: 2,89g	Energia: 1543 kcal Białko ogółem: 68,05g Węglowodany ogółem: 179,44g Węglowodany przyswajalne: 21,35g Tłuszcz: 39,02g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,64g Błonnik pokarmowy: 20,61g Sól: 2,09g	Energia: 2899 kcal Białko ogółem: 90,05g Węglowodany ogółem: 249,04g Węglowodany przyswajalne: 35,35g Tłuszcz: 43,98g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,64g Błonnik pokarmowy: 24,61g Sól: 2,99g

Tydzień III PIĄTEK 04.10.2024

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA DZIECIĘCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZEDZAJĄCA
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE			
Bułka poznańska 1szt. Chleb razowy 35g (1kromka) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Dżem owocowy 25g Jabłko 80g Sałata 20g *(1,7)	Bułka poznańska 1szt. Chleb żytni 30g (1kromka) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Dżem owocowy 25g Jabłko 80g Sałata 20g *(1,7)	Bułka grahamka 1szt. Chleb razowy 35g (1kromka) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Serek wiejski 50g Jabłko 80g Sałata 20g *(1,7) II śniadanie: Pomidorki ze szczypiorkiem 80g + pieczywo chrupkie pełnoziarniste 1szt.	Bułka poznańska 1szt. Chleb pszenny 30g (1kromka) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Dżem owocowy 25g Jabłko 180g (1szt.) Sałata 20g *(1,7)	Bułka poznańska Chleb żytni 60g (2kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Dżem owocowy 25g Jabłko 80g Sałata 20g II śniadanie: Jogurt do picia 150ml	Bułka poznańska 1szt. Masło ekstra 10g Herbata owocowa 250ml Kiełbasa szynkowa z kurczaka 30g Dżem owocowy 25g Jabłko 180g (1szt.) Sałata 20g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250ml Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Sałata 20g *(1,7)	Bułka poznańska Chleb pszenny 30g 1szt.(1kromka) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Serek wiejski 50g Jabłko parzone 80g Sałata 20g *(1,7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa szpinakowa z makaronem 300ml Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem na ciepło 100g *(1,3,4,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem na ciepło 100g *(1,3,4,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem na ciepło 100g *(1,3,4,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem b/śmietany 300ml Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Marchewka na ciepło 100g *(1,3,4,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem na ciepło 100g *(1,3,4,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml Naleśniki z serem twarogowym 2szt. i musem truskawkowym na ciepło Jogurt owocowy *(1,3,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem b/śmietany 300ml Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Marchewka na ciepło 100g *(1,3,4,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem b/śmietany 300ml Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 200g Marchewka na ciepło 100g *(1,3,4,7,9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Bułka maślana 1szt.	Bułka maślana 1szt.	Jogurt naturalny 100g	Bułka maślana 1szt.	Bułka maślana 1szt.	Bułka maślana 1szt.	Bułka maślana 1szt.	Bułka maślana 1szt.

DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU	DIETA BOGATOBIALKOWA	DIETA DZIECIĘCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZĘDZAJĄCA
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Pasta jajeczna z pietruszką 50g Połędwica sopocka 50g Papryka czerwona 100g *(1,3,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Pasta jajeczna z pietruszką 50g Połędwica sopocka 50g Pomidor 100g *(1,3,7)	Chleb razowy 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Pasta jajeczna z pietruszką 50g Połędwica sopocka 50g Papryka czerwona 100g *(1,3,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Pasta z białka jajka z pietruszką 50g Połędwica sopocka 50g Pomidor 100g *(1,3,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Pasta jajeczna z pietruszką 50g Połędwica sopocka 50g Papryka czerwona 100g *(1,3,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Pasta z jajka z pietruszką 50g Połędwica sopocka 30g Pomidor 60g *(1,3,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Białko jajka 30g Połędwica drobiowa 50g Banan 1 szt. *(1,3,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Białko jajka 30g Połędwica drobiowa 50g Banan 1 szt. *(1,3,7)
PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM
Kefir 200ml *(7)	Kefir 200ml *(7)	Kefir 200ml *(7)	Kefir 200ml *(7)	Kefir 200ml *(7)	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Kefir 200ml *(7)
Energia: 2221kcal Białko ogółem: 91,24g Węglowodany ogółem: 281,38g Węglowodany przyswajalne: 50,55g Tłuszcz: 65,04g Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,14g Błonnik pokarmowy: 35,11g Sól: 4,38g	Energia: 2120kcal Białko ogółem: 94,69g Węglowodany ogółem: 265,77g Węglowodany przyswajalne: 50,22g Tłuszcz: 61,50g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,05g Błonnik pokarmowy: 33,79g Sól: 3,89g	Energia: 2106kcal Białko ogółem: 94,81g Węglowodany ogółem: 234,56g Węglowodany przyswajalne: 44,37g Tłuszcz: 64,36g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,55g Błonnik pokarmowy: 31,31g Sól: 4,17g	Energia: 2046 kcal Białko ogółem: 97,61g Węglowodany ogółem: 265,69g Węglowodany przyswajalne: 50,34g Tłuszcz: 56,24g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,57g Błonnik pokarmowy: 29,79g Sól: 3,89g	Energia: 2297 kcal Białko ogółem: 101,54g Węglowodany ogółem: 287,57g Węglowodany przyswajalne: 50,5g Tłuszcz: 64,96g Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,09g Błonnik pokarmowy: 34,97g Sól: 4,48g	Energia: 1831 kcal Białko ogółem: 67,61g Węglowodany ogółem: 195,69g Węglowodany przyswajalne: 36,34g Tłuszcz: 46,24g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,57g Błonnik pokarmowy: 27,79g Sól: 3,59g	Energia: 1741 kcal Białko ogółem: 59,54g Węglowodany ogółem: 165,69g Węglowodany przyswajalne: 40,34g Tłuszcz: 39,24g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,07g Błonnik pokarmowy: 21,54g Sól: 3,21g	Energia: 1989,64 kcal Białko ogółem: 80,63g Węglowodany ogółem: 259,65g Węglowodany przyswajalne: 257,98g Tłuszcz: 53,98g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,51g Błonnik pokarmowy: 30,61g Sól: 3,21g

Tydzień III SOBOTA 05.10.2024

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA DZIECIĘCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZEDZAJĄCA
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIA
Chleb żytni jasny 60g (2kromki) Chleb razowy 35g (1kromka) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50g Pomidor 80g Sałata 20g *(1,4,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50g Pomidor 80g Sałata 20g *(1,4,7)	Chleb razowy 105g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50g Pomidor 80g Sałata 20g *(1,4,7) II śniadanie: sałatka z pomidorków i ogórka świeżego z oliwą 80g	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50g Pomidor 80g Sałata 20g *(1,4,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50g Pomidor 80g Sałata 20g *(1,4,7) II śniadanie: serek wiejski 100g	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kakao 250ml Szynka wiejska 30g Twarożek na słodko 40g Pomidor 50g Sałata 20g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250ml Szynka z indyka 50g Jabłko parzone 1szt. *(1,4,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Szynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50g Jabłko parzone 1szt. *(1,4,7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml Gulasz z szynki wieprzowej 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z marchewki 100g *(1,7,9)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml Gulasz z szynki wieprzowej 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z marchewki 100g *(1,7,9)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml Gulasz z szynki wieprzowej 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z marchewki 100g *(1,7,9)	Zupa koperkowa b/śmietany z ziemniakami 300ml Gulasz z szynki wieprzowej 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z marchewki 100g *(1,7,9)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml Gulasz z szynki wieprzowej 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z marchewki 100g *(1,7,9)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml Gulasz z szynki wieprzowej 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z marchewki 100g *(1,7,9)	Zupa koperkowa b/śmietany z ziemniakami 300ml Filet drobiowy gotowany 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki gotowanej 100g *(1,7,9)	Zupa koperkowa b/śmietany z ziemniakami 300ml Filet drobiowy gotowany 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki gotowanej 100g *(1,7,9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jogurt owocowy 100g *(7)	Jogurt owocowy 100g *(7)	Jogurt naturalny 100g *(7)	Jogurt owocowy 100g *(7)	Jogurt owocowy 100g *(7)	Jogurt owocowy 100g *(7)	Banan 1szt.	Jogurt owocowy 100g *(7)

DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA DZIECIĘCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZĘDZAJĄCA
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Polędwica sopocka 50g Twarożek z koperkiem 50g Mix sałat z pomidorkami 80g *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Polędwica sopocka 50g Twarożek z koperkiem 50g Mix sałat z pomidorkami 80g *(1,7)	Chleb razowy 105g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Polędwica sopocka 50g Twarożek z koperkiem 50g Mix sałat z pomidorkami 80g *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Polędwica sopocka 50g Twarożek z koperkiem 50g Mix sałat z pomidorkami 80g *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Polędwica sopocka 50g Twarożek z koperkiem 50g Mix sałat z pomidorkami 80g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Polędwica sopocka 30g Twarożek z koperkiem 40g Mix sałat z pomidorkami 50g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Polędwica miodowa 50g Sałatka ziemniaczana z marchewką 50g *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Polędwica miodowa 50g Sałatka ziemniaczana z marchewką 50g *(1,7)
PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM
Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Kefir 200ml *(7)	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Jabłko parzone 1szt.	Mus owocowy 100g
Energia: 2157kcal Białko ogółem: 87,9g Węglowodany ogółem: 279,57g Węglowodany przyswajalne: 43,48g Tłuszcz: 70,93g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,87g Błonnik pokarmowy: 32,76g Sól: 4,09g	Energia: 2131kcal Białko ogółem: 87,4g Węglowodany ogółem: 270,66g Węglowodany przyswajalne: 41,29g Tłuszcz: 69,05g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,86g Błonnik pokarmowy: 32,21g Sól: 4,07g	Energia: 2139kcal Białko ogółem: 93,65g Węglowodany ogółem: 259,51g Węglowodany przyswajalne: 31,73g Tłuszcz: 70,15g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32,33g Błonnik pokarmowy: 30,37g Sól: 3,75g	Energia: 2100 kcal Białko ogółem: 95,59g Węglowodany ogółem: 267,14g Węglowodany przyswajalne: 40,51g Tłuszcz: 52,51g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,71g Błonnik pokarmowy: 24,73g Sól: 3,95g	Energia: 2307cal Białko ogółem: 98,08g Węglowodany ogółem: 279,92g Węglowodany przyswajalne: 48,85g Tłuszcz: 72,41g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,2g Błonnik pokarmowy: 35,46g Sól: 4,33g	Energia: 1785kcal Białko ogółem: 64,71g Węglowodany ogółem: 167,10g Węglowodany przyswajalne: 35,1g Tłuszcz: 39,06g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,53g Błonnik pokarmowy: 28,54g Sól: 3,95g	Energia: 1599 kcal Białko ogółem: 47,95g Węglowodany ogółem: 157,14g Węglowodany przyswajalne: 21,51g Tłuszcz: 31,51g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,11g Błonnik pokarmowy: 20g Sól: 3,35g	Energia: 2065 kcal Białko ogółem: 86,54g Węglowodany ogółem: 160,1g Węglowodany przyswajalne: 37,09g Tłuszcz: 36,09g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,11g Błonnik pokarmowy: 24,04g Sól: 3,05g

Tydzień III NIEDZIELA 06.10.2024

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA DZIECIĘCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZĘDZAJĄCA
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE			
Chleb żytni 60g (2kromki) Chleb razowy 35g (1kromka) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica miodowa 50g Paszтет z kurczaka 50g Rzodkiewka 40g Pomidor 60g *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica miodowa 50g Paszтет z kurczaka 50g Jabłko 1szt. 100g *(1,7)	Chleb razowy 105g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica miodowa 50g Paszтет z kurczaka 50g Rzodkiewka 40g Pomidor 60g *(1,7) II śniadanie: Pomidor z pestkami dyni 80g	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica miodowa 50g Serek twarogowy do smarowania 50g Jabłko 1szt. 100g *(1,7)	Chleb żytni 120g (4kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica miodowa 50g Paszтет z kurczaka 50g Rzodkiewka 40g Pomidor 60g *(1,7) II śniadanie: Kefir 200g *7	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kakao 250ml Polędwica miodowa 50g Paszтет drobiowy 50g Jabłko 1szt. 100g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica miodowa 30g Kisiel 80g *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Polędwica miodowa 50g Serek twarogowy do smarowania 50g Kisiel 80g *(1,7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Pomidorowa z ryżem 300ml Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z selera 100g *(1,7,9)	Pomidorowa z ryżem 300ml Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z selera 100g *(1,7,9)	Pomidorowa z ryżem 300ml Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z selera 100g *(1,7,9)	Pomidorowa z ryżem 300ml Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z selera 100g *(1,7,9)	Pomidorowa z ryżem 300ml Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z selera 100g *(1,7,9)	Pomidorowa z ryżem 300ml Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z selera 100g *(1,7,9)	Rosół z ryżem 300ml Sztuka mięsa wieprzowego (schab) w sosie 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchewka gotowana 150g *(1,7,9)	Rosół z ryżem 300ml Sztuka mięsa wieprzowego (schab) w sosie 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchewka gotowana 150g *(1,7,9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 250ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok marchewkowy 250ml	Sok marchewkowy 250ml

DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA DZIECIĘCA	DIETA BRAT	DIETA OSZCZĘDZAJĄCA
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJE	KOLACJA
Chleb żytni jasny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka wiejska 50g Kurczak w galarecie 50g Sałatka z gotowanego buraka i jabłka *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Szynka wiejska 50g Kurczak w galarecie 50g Sałatka z gotowanego buraka i jabłka *(1,7)	Chleb razowy 105g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Szynka wiejska 50g Kurczak w galarecie 50g Sałatka z gotowanego buraka i jabłka *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Szynka wiejska 50g Kurczak w galarecie 50g Sałatka z gotowanego buraka i jabłka *(1,7)	Chleb żytni 90g (3kromki) Masło ekstra 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250g Szynka wiejska 50g Kurczak w galarecie 50g Sałatka z gotowanego buraka i jabłka *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka wiejska 50g Nutella 25g Pomidor 50g *(1,7)	Chleb pszenny 60g (2kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka wiejska 50g Banan 1szt. *(1,7)	Chleb pszenny 90g (3kromki) Masło ekstra 10g Kawa zbożowa 250g Szynka wiejska 50g Kurczak w galarecie 50g Burak gotowany 50g *(1,7)
PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM	PRZED SNEM
Wafelek bez czekolady 1szt.	Wafelek bez czekolady 1szt	Kefir 200ml	Wafelek bez czekolady 1szt	Wafelek bez czekolady 1szt	Wafelek bez czekolady 1szt	Jabłko parzone 100g	Jabłko parzone 100g
Energia: 2252kcal Białko ogółem: 91,80g Węglowodany ogółem: 276,28g Węglowodany przyswajalne: 46,84g Tłuszcz: 66,64g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,35g Błonnik pokarmowy: 48,19g Sól: 5,16g	Energia: 2239kcal Białko ogółem: 92,4g Węglowodany ogółem: 268,47g Węglowodany przyswajalne: 45,75g Tłuszcz: 63,13g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,54g Błonnik pokarmowy: 47,64g Sól: 4,77g	Energia: 2242kcal Białko ogółem: 96,46g Węglowodany ogółem: 244,84g Węglowodany przyswajalne: 41,78g Tłuszcz: 63,78g Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,86g Błonnik pokarmowy: 48,07g Sól: 4,73g	Energia: 2113 kcal Białko ogółem: 91,92g Węglowodany ogółem: 243,59g Węglowodany przyswajalne: 45,71g Tłuszcz: 51,02g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,89g Błonnik pokarmowy: 39,8g Sól: 4,9g	Energia: 2275 kcal Białko ogółem: 98,23g Węglowodany ogółem: 271,63g Węglowodany przyswajalne: 45,16g Tłuszcz: 62,01g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,64g Błonnik pokarmowy: 48,83g Sól: 5,77g	Energia: 1765 kcal Białko ogółem: 76,5g Węglowodany ogółem: 198,09g Węglowodany przyswajalne: 39,11g Tłuszcz: 43,03g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,62g Błonnik pokarmowy: 30,71g Sól: 3,98g	Energia: 1541 kcal Białko ogółem: 63,09g Węglowodany ogółem: 167,00g Węglowodany przyswajalne: 37,43g Tłuszcz: 40,11g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,34g Błonnik pokarmowy: 28,54g Sól: 3,43g	Energia: 1964kcal Białko ogółem: 89,54g Węglowodany ogółem: 222,54g Węglowodany przyswajalne: 40,09g Tłuszcz: 40,99g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,11g Błonnik pokarmowy: 36,43g Sól: 4,3g