

## 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 20.10.2024 r. DO 26.10.2024 r.

| Data 20.10.2024 r. NIEDZIELA  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)   | Obiad  | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy  |
| <b>NIEDZIELA</b>  |  |   |
| <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>   |  |   |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Parówka drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Keczup 20 g <b>S</b></p> <p>Musztarda 20 g <b>GR</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> | <p>Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br/><i>(wywar drobiowy, makaron <b>pszenny</b>, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g<br/><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g<br/><i>(marchew, groszek zielony, olej rzepakowy)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>        | <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b></p> |
| Wartości odżywcze: Energia 2180 kcal, białko ogółem 106 g, tłuszcz 66 g, NKT 16,4 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry: 55 g błonnik 34 g, Sód 3045 mg  |  |   |
| <b>NIEDZIELA</b>  |  |   |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>   |  |   |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g <b>M</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p>  | <p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br/><i>(wywar drobiowy, woda, makaron <b>pszenny</b>, 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<br/><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g <b>M</b><br/><i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b></p>  |
| 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 <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g <b>M</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p>   | <p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br/><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<br/><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g <b>M</b><br/><i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>  | <p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b></p> |  |  |  |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 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 <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Parówka drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Ketchup 20 g <b>S</b></p> <p>Musztarda 20 g <b>GR</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg 50 g <b>M</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> | <p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br/><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<br/><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g <b>M</b><br/><i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> | <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p>             |  |  |  |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2114 kcal, białko ogółem 113 g, tłuszcz 68 g, NKT 19,3 g, węglowodany ogółem 278 g, w tym cukry: 28 g, błonnik 35 g, Sód 3133 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 <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatal, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g <b>M</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> | <p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br/><i>(wywar drobiowy, woda, makaron <b>pszenny</b>, 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<br/><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br/><i>(jogurt <b>naturalny</b> 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g <b>M</b><br/><i>(sałata, pomidor, jogurt <b>naturalny</b> 2% tł.)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b></p> |                          |  |  |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 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 <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatal, woda, napój roślinny ryżowy, cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Parówka drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Ketchup 20 g <b>S</b></p> <p>Musztarda 20 g <b>GR</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> | <p>Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br/><i>(wywar drobiowy, makaron <b>pszenny</b>, 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<br/><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g<br/><i>(marchew, groszek zielony, olej rzepakowy)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> |  |  |  |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2212 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 59 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 340 g, w tym cukry 58 g, błonnik 40 g, Sód 3830 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: 21.10.2024 r. PONIEDZIAŁEK  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)   | Obiad  | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy   |
| <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>   |  |  |
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlna drobiowa 50 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Ogórek 15 g<br>Gruszka 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b><br>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i><br>w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g<br><i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i><br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g<br><i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R</b><br><i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Papryka czerwona 30 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Kefir 200 g <b>M</b><br>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   |  |  |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>   |  |  |
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlna drobiowa 50 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml       | Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b><br>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i><br>Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g<br><i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todaygi, oliwa)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml  | Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta rybna z warzywami 100 g <b>S R M</b><br><i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i><br>Ogórek kiszony bez skórki 30 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Kefir 200 g <b>M</b><br>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.

| <b>PONIEDZIAŁEK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)</b></span>   |  |   |
|---|--|---|
| Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml   | Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b><br>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i><br>Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g<br><i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todygi, oliwa)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml   | Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta rybna z warzywami 100 g <b>S R M</b><br><i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i><br>Ogórek kiszony bez skórki 30 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Kefir 200 g <b>M</b><br>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>   |  |   |
| <b>PONIEDZIAŁEK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b></span>  |  |   |
| Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i><br>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Ogórek 15 g<br>Gruszka 100 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 8 g <b>M</b><br>Ser żółty 25 g <b>M</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml | Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b><br>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> <b>W</b><br>sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g<br><i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i><br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g<br><i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i><br>Herbata czarna bez cukru 300 ml | Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R</b><br><i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, sól)</i><br>Papryka czerwona 30 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Kefir 200 g <b>M</b><br>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 <b>G5 M</b><br/><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 50 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> | <p>Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b></p> <p>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g<br/><i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todygi, oliwa)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g <b>S R M</b><br/><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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Kefir 200 g <b>M</b></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 <b>G5</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami niezabieleną 500 ml <b>S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b></p> <p>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g<br/><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<br/><i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R</b><br/><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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></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: 22.10.2024 r. WTOREK   |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)  | Obiad  | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy   |
| <b>WTOREK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b></span>   |  |  |
| Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b><br><i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i><br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ryż basmati 200g<br>Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g <b>S</b><br><i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Papryka czerwona 30 g<br>Sałata 20g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> |
| 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  |  |  |
| <b>WTOREK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b></span>   |  |  |
| Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b><br><i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg 80 g <b>M</b><br>Sałata 20 g<br>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml  | Zupa marchewkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ryż basmati 200g<br>Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g <b>S</b><br><i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml          | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60g<br>Sałata 20g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>                          |
| 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.



| <b>WTOREK</b>  |  |  | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)</b>            |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
| <p>Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b><br/><i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg 80 g <b>M</b></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 <b>M S</b><br/><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 <b>S</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></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>  |  |  |   |   |  |
| <b>WTOREK</b>  |  |  | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b> |   |  |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i></p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> |  | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><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 <b>S</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Ser żółty 25 g <b>M</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b><br/>Biszkopty bez cukru 25 g <b>G3 M J</b></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.

| <b>WTOREK</b>   |  |   | <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)</b> |  |  |
|---|--|---|---------------------------------|--|--|
| <p>Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b><br/><i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg 80 g <b>M</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> |  | <p>Zupa marchewkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><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 <b>S</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p> |  |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 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>  |  |   |                                 |  |  |

| <b>WTOREK</b>  |  |   | <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)</b> |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml <b>G3</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy, kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Hummus 30 g <b>NS</b></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 <b>S</b><br/><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 <b>S</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> |  |
| <p><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: 23.10.2024 r. ŚRODA  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)  | Obiad   | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy   |
| <b>ŚRODA</b> <span style="float: right;"><b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b></span>  |   |  |
| Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b><br><i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta jajeczna 100 g <b>J M</b><br><i>(jajko, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Pomidor 60 g<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Barszcz z ziemniakami, fasolą, warzywami i zieleńią 500 ml <b>M S</b><br><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><br>Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 500 g <b>M G3 J</b><br><i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt, truskawki)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Hummus 25 g <b>NS</b><br>Sałata 20 g<br>Ogórek 15 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b> |
| 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   |   |  |
| <b>ŚRODA</b> <span style="float: right;"><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b></span>  |   |  |
| Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b><br><i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Jajko na miękko 120 g <b>J</b><br>Pomidor bez skórki 60g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml   | Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g <b>M G3 J</b><br><i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i><br>Banan 120 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml  | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>   |
| 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 <b>M</b><br/><i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Białko jaja kurzego (jaka bez żółtek) 120 g <b>J</b></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 <b>M S</b><br/><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 <b>M G3 J</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></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 <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta jajeczna 100 g <b>J M</b><br/><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><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> | <p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><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 <b>M G3 J</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br/>Biszkopty bez cukru 25 g <b>G3 M J</b></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 <b>M</b><br/><i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Jajko na miękko 120 g <b>J</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> | <p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><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 <b>M G3 J</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> |
| <p><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 roślinny z ryżem 400 ml<br/><i>(napój roślinny ryżowy, ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 120 g <b>J</b></p> <p>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 <b>S</b><br/><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 <b>J G3 S</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 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: 24.10.2024 r. CZWARTEK   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)  | Obiad   | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy  |
| <b>CZWARTEK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b></span>   |   |   |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Jabłko 100 g | Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml<br><b>G6 S</b><br><i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kotlet pożarski (smażony) na oleju rzepakowym 100 g<br><b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz, olej rzepakowy)</i><br>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i><br>Surówka z buraczków z oliwą 200 g<br><i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser żółty 50 g <b>M</b><br>Papryka czerwona 30g<br>Sałata 20g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>      |
| Wartości odżywcze: Energia 2135 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 65 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 316 g, w tym cukry: 46 g błonnik 35 g, Sód 3217 mg  |   |   |
| <b>CZWARTEK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b></span>   |   |   |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Schab pieczony 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Banan 120 g                         | Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml<br><b>G6 S</b><br><i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>M G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i><br>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i><br>Surówka z buraczków z oliwą 200 g<br><i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                       | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Jajko na miękko 60 g <b>J</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> |
| 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  |   |   |

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 <b>M G3 J</b><br/><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Schab pieczony 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Banan 120 g</p> | <p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b><br/><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 <b>M G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g<br/><i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Białko jaja kurzego (jajka bez żółtka) 60 g <b>J</b></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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></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 <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8g <b>M</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></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 <b>G6 S</b><br/><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 <b>M G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Marchewka tarta z jabłkiem oliwa i jogurtem 200 g <b>M</b><br/><i>(jabłko, marchew, oliwa, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> | <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser żółty 50 g <b>M</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2037 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 58 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 297 g, w tym cukry: 36 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 <b>M G3 J</b><br/><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Schab pieczony 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Banan 120 g</p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> | <p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b><br/><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 <b>M G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g<br/><i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Jajko na miękko 60 g <b>J</b></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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></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 <b>G3 J</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Jabłko 100 g</p> | <p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b><br/><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 <b>G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz, olej rzepakowy)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g<br/><i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 60 g <b>J</b></p> <p>Schab pieczony 25 g <b>1</b></p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> |  |  |  |
| <p>Wartości odżywcze: Energia 2234 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 57 g, NKT 10 g, węglowodany ogółem 362 g, w tym cukry 52 g, błonnik 35 g, Sód 3692 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.



|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Data: 25.10.2024 r. PIĄTEK</b>  |   |   |
| <b>Śniadanie</b><br><b>II śniadanie (wybrane diety)</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Kolacja</b><br><b>Posiłek dodatkowy</b>  |
| <b>PIĄTEK</b>  |   |   |
| <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>  |   |   |
| Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg 50 g <b>M</b><br>Hummus 25 g <b>NS</b><br>Ogórek kiszony 30 g<br>Gruszka 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml  | Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br><i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g <b>R S</b><br><i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15g <b>M</b><br>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g <b>J M</b><br><i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki)</i><br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g <b>G3 M J</b> |
| <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>   |   |   |
| <b>PIĄTEK</b>  |   |   |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>  |   |   |
| Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i><br>Ogórek kiszony bez skórki 30 g<br>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br><i>(woda, kasza manna, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g <b>R S</b><br><i>(Dorsz, marchew, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml   | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g <b>G3 M J</b>   |
| <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 <span style="float: right;">DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)</span>  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br/><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br/><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 <b>G3 S</b><br/><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 <b>R S</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br/>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g <b>G3 M J</b></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 <span style="float: right;">DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</span>   |   |  |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser żółty 30 g <b>M</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Gruszka 100g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg 40g <b>M</b></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 <b>G3 S</b><br/><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 <b>R S</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g <b>J M</b><br/><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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></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 <b>G5 M</b><br/><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br/><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><b>II ŚNIADANIE :</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> | <p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br/><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 <b>R S</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g <b>G3 M J</b></p> |                          |  |  |
| <p><i>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</i></p>  |  |  |                          |  |  |

| PIĄTEK   |  |   | DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| <p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g <b>G5 M</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Hummus 50 g <b>NS</b></p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br/><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 <b>R S</b><br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok wielowarzywny 300 g</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> |  |  |  |
| <p><i>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</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: 26.10.2024 r. SOBOTA  |   |   |
|---|---|---|
| <b>Śniadanie</b><br>II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)  | <b>Obiad</b>  | <b>Kolacja</b><br>Posiłek dodatkowy   |
| <b>SOBOTA</b>   |   |   |
| <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>   |   |   |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b><br><i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Sałata 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Banan 120 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g<br><i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15g <b>M</b><br>Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i><br>Papryka czerwona 30 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> |
| 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   |   |   |
| <b>SOBOTA</b>   |   |   |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>   |   |   |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b><br><i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Banan 120 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                      | Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki 200 g<br>Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g<br><i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml       | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Twarożek z natką pietruszki 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i><br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>                              |
| 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.

| <b>SOBOTA</b>   |   |   | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)</b>           |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
| <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br/><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b><br/><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 <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g<br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></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>  |   |   |  |  |  |
| <b>SOBOTA</b>   |   |   | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLWODANÓW (6)</b> |  |  |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b><br/><i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></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 <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g<br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>          |  |  |  |
| <i>Wartości odżywcze: Energia 2078 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 69 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 298 g, w tym cukry: 38 g błonnik 50 g, Sód 2370 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.

| SOBOTA  |  |  | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) |  |  |
|---|--|--|--------------------------|--|--|
| <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br/><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b><br/><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><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> | <p>Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><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<br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p> |                          |  |  |
| <p><b>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</b></p>  |  |  |                          |  |  |

| SOBOTA   |   |  | DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁEK MLEKA) (11) |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
| <p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 J</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Pasta mięsna drobiowa bez jogurtu z majonezem 100 g <b>S J</b><br/><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 <b>S</b><br/><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<br/><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 <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 g</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> |  |  |  |
| <p><b>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</b></p>  |   |  |  |  |  |

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