

## 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 12.01.2025 r. DO 18.01.2025 r.

Data 12.01.2025 r. NIEDZIELA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>NIEDZIELA</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Parówka drobiowa 50 g <b>1</b> Keczup 20 g <b>S</b> Musztarda 20 g <b>GR</b> Ogórek 15 g Sałata 20 g Jabłko 100 g	Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b> <i>(wywar drobiowy, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b> <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g <i>(marchew, groszek zielony, olej rzepakowy)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b> Hummus 25 g <b>NS</b> Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M</b>
Wartości odżywcze: Energia 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>		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser twaróg z koperkiem 50 g <b>M</b> Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b> <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b> <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i> Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g <b>M</b> <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M</b>
Wartości odżywcze: Energia 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> <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> <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b> <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g <b>M</b> <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> <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> <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b> <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g <b>M</b> <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> <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> <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 <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b> <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> <i>(sałata, pomidor, jogurt <b>naturalny</b> 2% tł.)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> <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> <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 <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g <i>(marchew, groszek zielony, olej rzepakowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 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: 13.01.2025 r. PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlna drobiowa 50 g <b>1</b> Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b> Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b> <i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200 g <b>M</b> Wafle ryżowe 30 g
Wartości odżywcze: Energia 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>		
Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlna drobiowa 50 g <b>1</b> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 50 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b> Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g <i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todaygi, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Pasta rybna z warzywami 100 g <b>S R M</b> <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i> Ogórek kiszony bez skórki 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200 g <b>M</b> Wafle ryżowe 30 g
Wartości odżywcze: Energia 2035 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 45,6 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 326 g, w tym cukry 52,7 g, g błonnik 34 g, Sód 2687 mg		

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

PONIEDZIAŁEK			DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <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>Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <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> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g <i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todygi, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> <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><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></p>					
PONIEDZIAŁEK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Ser żółty 25 g <b>M</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ziemniaki, soczewica, 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> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>W sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b> <i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, sól)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Kefir 200 g <b>M</b></p> <p>Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 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></p>					

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

PONIEDZIAŁEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <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> <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> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g <i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todaygi, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> <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> <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> <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> <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa 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 GR</b> <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: 14.01.2025 r. WTOREK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja 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> <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i> Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ryż basmati 200g Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g <b>S</b> <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Papryka czerwona 30 g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> 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> <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser twaróg 80 g <b>M</b> Sałata 20 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ryż basmati 200g Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g <b>S</b> <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> 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> <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> <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> <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> 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> <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> <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> <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> <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> 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.

WTOREK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b> <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 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> <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> <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 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>					

WTOREK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml <b>G3</b> <i>(napój roślinny ryżowy, kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 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> <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> <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 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: 15.01.2025 r. ŚRODA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>ŚRODA</b> <span style="float: right;"><b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b></span>		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Pasta jajeczna 100 g <b>J M GR</b> <i>(jajko, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek, pieprz ziołowy, sól)</i> Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Barszcz z ziemniakami, fasolą, warzywami i zieleńią 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, buraki, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mleko, czosnek, majeranek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, ocet, sól)</i> Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 500 g <b>M G3 J</b> <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt, truskawki)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Dżem niskosłodzony 30 g Hummus 25 g <b>NS</b> Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M</b>
Wartości odżywcze: Energia 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> <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Jajko na miękko 120 g <b>J</b> Pomidor bez skórki 60g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g <b>M G3 J</b> <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i> Banan 120 g Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Dżem niskosłodzony 30 g Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> 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> (<i>mleko 2% tł., ryż biały</i>) Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Białko jaja kurzego (jaka bez żółtek) 120 g <b>J</b> Pomidor bez skórki 60g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> (<i>woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól</i>) Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g <b>M G3 J</b> (<i>makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt</i>) Banan 120 g Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Dżem niskosłodzony 30 g Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> 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> (<i>kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.</i>) Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Pasta jajeczna 100 g <b>J M GR</b> (<i>jajko, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek</i>) Ogórek 30 g Jabłko 100 g Herbata czarna z bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 8 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> (<i>woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól</i>) Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 500 g <b>M G3 J</b> (<i>makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt, truskawki</i>) Herbata owocowa bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Hummus 25 g <b>NS</b> Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b> Sałata 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> 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> <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 zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b> <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> <i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i></p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata owocowa 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 roślinnym z ryżem 400 ml <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 niezabelana 500 ml <b>S</b> <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> <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 owocowa 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: 16.01.2025 r. CZWARTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja 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> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b> <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet pożarski (smażony) na oleju rzepakowym 100 g <b>G3 J</b> <i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz, natka pietruszki, olej rzepakowy)</i> Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b> <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i> Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser żółty 50 g <b>M</b> Papryka czerwona 30g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
Wartości odżywcze: Energia 2210 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 72 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 316 g, w tym cukry: 46 g błonnik 35 g, Sód 3231 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> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Schab pieczony 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b> <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g <b>M G3 J</b> <i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz)</i> Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b> <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i> Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Jajko na miękko 60 g <b>J</b> Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
Wartości odżywcze: Energia 2201 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 65 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry: 59 g błonnik 32 g, Sód 2402 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 włoski, 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> <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> <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 wieprzowy gotowany 100 g <b>M G3 J</b> <i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b> <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2147 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 59 g, NKT 16,5 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry: 59 g błonnik 32 g, Sód 2437 mg</i></p>		

CZWARTEK	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)	
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 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> <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 wieprzowy gotowany 100 g <b>M G3 J</b> <i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b> <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Marchewka tarta z jabłkiem oliwa i jogurtem 200 g <b>M</b> <i>(jabłko, marchew, oliwa, jogurt naturalny 2% tł.)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2112 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 66 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry: 36 g, błonnik 39 g, Sód 3213 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 BOGATOBIĄŁKOWA (9)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>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> <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 wieprzowy gotowany 100 g <b>M G3 J</b> <i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b> <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 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><i>Wartości odżywcze: Energia 2406 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 74 g, NKT 23,5 g, węglowodany ogółem 338 g, w tym cukry: 66 g błonnik 32 g, Sód 3162 mg</i></p>					

CZWARTEK			DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 J</b> <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlna 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> <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> <i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz, natka pietruszki, olej rzepakowy)</i></p> <p>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b> <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z buraczków z oliwą 200 g <i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa 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><i>Wartości odżywcze: Energia 2310kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz 65 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 362 g, w tym cukry 52 g, błonnik 35 g, Sód 3705 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: 17.01.2025 r. PIĄTEK		
<b>PIĄTEK</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., 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 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg 50 g <b>M</b></p> <p>Hummus 25 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> <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>Duszony klops rybny 100 g <b>R J G3</b> <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g <b>M</b> <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z kiszonej kapusty <i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 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 15g <b>M</b></p> <p>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g <b>J M GR</b> <i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Pomidor 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>
Wartości odżywcze: Energia 2075 kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz 57,5, NKT 16 g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry: 57,5 g błonnik 34 g, Sód 3246 mg		
<b>PIĄTEK</b>		
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b> <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 kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> <i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>Gotowany klops rybny 100 g <b>R J G3</b> <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g <b>M</b> <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchewka gotowana skropiona olejem <i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 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>
Wartości odżywcze: Energia 2023 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 47 g, NKT 15,0g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry 44 g, błonnik 29 g, Sód 3381 mg		

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

PIĄTEK <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)</b>		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b> <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 kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> <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>Gotowany klops rybny 100 g <b>R J G3</b> <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g <b>M</b> <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchewka gotowana skropiona olejem <i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Biszkopty bez dodatku cukru 20 g <b>G3 M J</b></p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2023 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 47 g, NKT 15,0g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry 44 g, błonnik 29 g, Sód 3381 mg</i></p>		
PIĄTEK <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>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> Chleb graham 50g <b>G3 G4</b> Margaryna 8g <b>M</b> Ser twaróg 40g <b>M</b> Ogórek 15g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> <i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Duszony klops rybny 100 g <b>R J G3</b> <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g <b>M</b> <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z kiszonej kapusty <i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 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 GR</b> <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> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2001 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 65 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 277 g, w tym cukry: 24 g błonnik 37 g, Sód 3184 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> <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> <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><b>II ŚNIADANIE :</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p>	<p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> <i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>Gotowany klops rybny 100 g <b>R J G3</b> <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g <b>M</b> <i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchewka gotowana skropiona olejem <i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 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 2218 kcal, białko ogółem 120 g, tłuszcz 55 g, NKT 20, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry 45 g, błonnik 27 g, Sód 3614 mg</i></p>					

PIĄTEK			DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g <b>G5 M</b> <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> <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>Duszony klops rybny 100 g <b>R J G3</b> <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>Surówka z kiszonej kapusty <i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa 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 2040 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz 44 g, NKT 9,5 g, węglowodany ogółem 354 g, w tym cukry 68 g, błonnik 39 g, Sód 4481 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: 18.01.2025 r. SOBOTA		
<b>Śniadanie</b> II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b> Posiłek dodatkowy
<b>SOBOTA</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b> <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata 20 g Pomidor 60 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> 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> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b> <i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 200 g Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Twarożek z natką pietruszki 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
Wartości odżywcze: Energia 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> <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> <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> <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 <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> <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> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2100 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 56 g, NKT 19,4 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry 66 g, błonnik 38 g, Sód 2120 mg</i></p>					
<b>SOBOTA</b>			<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLWODANÓW (6)</b>		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b> <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> <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 <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> <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> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>	
<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></p>					

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

SOBOTA			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b> <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> <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata owocowa 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> <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><i>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</i></p>					

SOBOTA			DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁEK MLEKA) (11)		
<p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 J</b> <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 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 GR</b> <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> <i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g <i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata owocowa 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><i>Wartości odżywcze: Energia 2279 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</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.