

## 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.

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.

JADŁOSPIS OD 19.01.2025 r. DO 25.01.2025 r.

| Data: 19.01.2025 r. NIEDZIELA   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie   | Obiad   | Kolacja  |
| II śniadanie (wybrane diety)  |   | Posiłek dodatkowy  |
| <b>NIEDZIELA</b>  |   |  |
| <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>   |   |  |
| Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b><br><i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Parówka drobiowa 50 g <b>1</b><br>Ketchup 20 g <b>S</b><br>Musztarda 20 g <b>GR</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g | Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br><i>(wywar drobiowy, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Udko gotowane bez skóry 130 g<br><i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Buraczki gotowane z oliwą 200g<br><i>(buraki, cytryna, oliwa, sól)</i><br>Herbata owocowa 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>Wędlina wieprzowa 25 g <b>1</b><br>Hummus 25 g <b>NS</b><br>Papryka czerwona 30 g<br>Sałata 20 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 2213 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz 80 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 292 g, w tym cukry 62 g, błonnik 32 g, Sód 2867 mg   |   |  |
| <b>NIEDZIELA</b>  |   |  |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>   |   |  |
| Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b><br><i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i><br>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 50 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Banan 120 g  | Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br><i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Udko gotowane bez skóry 130 g<br><i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Buraczki gotowane z oliwą 200 g<br><i>(buraki, cytryna, oliwa, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><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 naturalny 150 g <b>M</b><br>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b>  |
| Wartości odżywcze: Energia 2219 kcal, białko ogółem 92,4 g, tłuszcz 68 g, NKT 17,5 g, węglowodany ogółem 322,5 g, w tym cukry 85 g błonnik 25,4 g, Sód 2549 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 Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg 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 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, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udko gotowane bez skóry 130 g<br/><i>(udko kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200g<br/><i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziółowy, pieprz ziółowy, sól)</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 2214 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 55,6 g, NKT 17,4 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry 61,5 g błonnik 29,4 g, Sód 2460 mg</i></p>  |  |  |   |  |  |
| NIEDZIELA   |  |  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6) |  |  |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anadol, 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>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>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 <b>pszenny</b>, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udko gotowane z kurczaka 130 g<br/><i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem 200 g <b>M</b><br/><i>(sałata, pomidor, <b>jogurt naturalny</b> 2% tł., pieprz ziółowy)</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 2127 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 69 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry 37 g, błonnik 36 g, Sód 3080 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, tubin, 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 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></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 pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udko gotowane bez skóry 130 g<br/><i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200g<br/><i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziółowy, 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 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>Wartości odżywcze: Energia 2421 kcal, białko ogółem 117 g, tłuszcz 76,7 g, NKT 22,7 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry 92 g błonnik 25 g, Sód 3309 mg</p>   |   |   |                          |  |  |

| NIEDZIELA  |  |  | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>Kawa zbożowa z napojem roślinnym i cukrem 300 ml <b>G4</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatal, woda, napój ryżowy, cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <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>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 pszenno-żytni, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udko gotowane bez skóry 130 g<br/><i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200g<br/><i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <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>Wartości odżywcze: Energia 2285 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz 78 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 65 g błonnik 37 g, Sód 3669 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| Data: 20.01.2025 r. PONIEDZIAŁEK   |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)  | Obiad  | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy   |
| <b>PONIEDZIAŁEK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b></span>   |  |  |
| Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <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>Sałata 20 g<br>Ogórek 15 g<br>Gruszka 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml     | Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) <b>G3 J M</b><br><i>(mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i><br>I polewą jogurtowo- truskawkową 100 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny, truskawki)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml   | Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b><br><i>(tuńczyk w sosie własnym, 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 2055 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 58 g, NKT 17,5 g, węglowodany ogółem 294 g, w tym cukry 57 g g błonnik 24 g, Sód 2172 mg  |  |  |
| <b>PONIEDZIAŁEK</b> <span style="float: right;"><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b></span>   |  |  |
| 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>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) <b>G3 J M</b><br><i>(mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i><br>I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny, truskawki)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15g <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., pieprz ziołowy, sól)</i><br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Wafle ryżowe 30 g  |
| Wartości odżywcze: Energia 2076 kcal, białko ogółem 102,5 g, tłuszcz 53 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry 57 g g błonnik 26 g, Sód 1919 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, tubin, 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><br/><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 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 60 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>  | <p>Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) <b>G3 J M</b><br/><i>(mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny, truskawki)</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><br/><i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i></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>Wafle ryżowe 30g</p>   |  |  |  |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2076 kcal, białko ogółem 102,5 g, tłuszcz 53 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry 57 g g błonnik 26 g, Sód 1919 mg</i></p>   |  |   |  |  |  |
| PONIEDZIAŁEK  |  |   | 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 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 ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem bez cukru 250 g (2 szt.) <b>G3 J M</b><br/><i>(mąka pszenna pełnoziarnista, mleko 2% tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, erytrytol, olej rzepakowy)</i></p> <p>I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny, truskawki)</i></p> <p>Herbata owocowa bez cukru 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>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b><br/><i>(Tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, 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 2107 kcal, białko ogółem 111 g, tłuszcz 59 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 275 g, w tym cukry 34 g błonnik 33 g, Sód 2677 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.

| PONIEDZIAŁEK  |   |   | DIETA BOGATIOBIAŁKOWA (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 50 g <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 drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 50 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>Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) <b>G3 J M</b><br/><i>(mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>1 polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny, truskawki)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <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., pieprz ziołowy, sól)</i></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>Wafle ryżowe 30g</p> |                           |  |  |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2278 kcal, białko ogółem 127 g, tłuszcz 65 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry 63 g, błonnik 26 g, Sód 2679 mg</i></p>  |   |   |                           |  |  |

| PONIEDZIAŁEK  |   |   | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
| <p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g <b>G5</b><br/><i>(napój ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <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 ogórkowa z ryżem niezabieleną 500 ml <b>S</b><br/><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Kotlet mielony drobiowy (smażony) na oleju rzepakowym 100 g <b>G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>Mix warzyw gotowanych 200 g<br/><i>(brokuł, kalafior, marchew)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b><br/><i>(Tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, 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><i>Wartości odżywcze: Energia 2126 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 58 g, NKT 8,8 g, węglowodany ogółem 342 g, w tym cukry 54,2 g błonnik 35,6 g, Sód 3772 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: 21.01.2025 r. WTOREK   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)  | Obiad  | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy  |
| <b>WTOREK</b>  |  |   |
| <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>  |  |   |
| Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b><br><i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <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>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, ciecierzycza, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>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><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g <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><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b><br>Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2064 kcal, białko ogółem 92,5 g, tłuszcz 52,5 g, NKT 16,3 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry 50 g, błonnik 37 g, Sód 2445 mg  |  |   |
| <b>WTOREK</b>  |  |   |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>  |  |   |
| 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 15g <b>M</b><br>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i><br>Sałata 20 g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                  | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g <b>J G3 S</b><br><i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Herbata owocowa 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 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><br>Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>                       |
| Wartości odżywcze: Energia 2108 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz 52,6 g, NKT 17,2 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry 53 g, błonnik 36 g, Sód 2481 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.



| WTOREK   |   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)  |
|--|---|--|
| <p>Kasza manna na mleku 400 ml <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 15g <b>M</b></p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g <b>J G3 S</b><br/><i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, 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 60 g</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><br/>Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b></p> |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2108 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz 52,6 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry 53 g błonnik 36 g, Sód 2482 mg</i></p>   |   |  |

| WTOREK  |   | 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 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <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 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8g <b>M</b></p> <p>Jajko na miękko 50g <b>J</b></p> <p>Ogórek 15g</p> <p>Sałata 15 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> | <p>Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, ciecierzycy, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, 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 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>Pomidor 60 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 20 g <b>G3 M J</b></p> |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2122 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 62 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 316,8 g, w tym cukry 32 g, błonnik 45,6 g, Sód 2736 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, tubin, 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><br/><i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Sałata 20 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 jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g <b>J G3 S</b><br/><i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, 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 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>Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b></p> |                          |  |  |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2310 kcal, białko ogółem 116 g, tłuszcz 61 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 347 g, w tym cukry 60 g, błonnik 36 g, Sód 3242 mg</i></p>   |   |  |                          |  |  |

| WTOREK  |   |   | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
| <p>Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml <b>G3</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy, kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Hummus 60 g <b>NS</b></p> <p>Jajko na miękko 60 g <b>J</b></p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami niezabieleną 500 ml <b>S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, ciecierzycy, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, 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 owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> |  |  |  |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2251 kcal, białko ogółem 83 g, tłuszcz 62,5 g, NKT 13,7 g, węglowodany ogółem 364 g, w tym cukry 56 g błonnik 42 g, Sód 2766 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| Data: 22.01.2025 r. ŚRODA  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)  | Obiad   | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy   |
| <b>ŚRODA</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 50 g <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>Banan 120 g | Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabilana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J 6 szt.</b><br><i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 200 g<br><i>(kapusta kiszona, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g <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 30 g<br>Sałata 20 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 232kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 80 g, NKT 27 g, węglowodany ogółem 312 g, w tym cukry 58 g błonnik 24g, Sód 3312 mg   |   |  |
| <b>ŚRODA</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>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g | Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabilana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J 6 szt.</b><br><i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Surówka z marchewki z oliwą 200 g<br><i>(marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml                                     | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Schab gotowany 50 g <b>1</b><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 naturalny 150 g <b>M</b><br>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b>                           |
| Wartości odżywcze: Energia 2364 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 77 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 63 g błonnik 24 g, Sód 2523 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| ŚRODA  |   |  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <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>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g | Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J 6</b> szt.<br><i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Surówka z marchewki z oliwą 200 g<br><i>(marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Schab gotowany 50 g <b>1</b><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 naturalny 150 g <b>M</b><br>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b> |   |  |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2364 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 77 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 63 g błonnik 24 g, Sód 2523 mg  |   |  |   |  |  |

| ŚRODA  |  |  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6) |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 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>Pomidor 60 g<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g<br><br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 8 g <b>M</b><br>Hummus 30 g <b>NS</b><br>Ogórek 10 g<br>Sałata 15 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml | Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J 6</b> szt.<br><i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 200 g<br><i>(kapusta kiszona, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Herbata owocowa bez cukru 300 ml | Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser żółty 50 g <b>M</b><br>Papryka czerwona 30 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b> |  |  |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2380 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 100 g, NKT 32 g, węglowodany ogółem 281 g, w tym cukry 25 g błonnik 34 g, Sód 3587 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| ŚRODA  |  |   | 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>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>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> | <p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J 6</b> szt.<br/><i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z marchewki z oliwą 200 g<br/><i>(marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, 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>Schab gotowany 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 2566 kcal, białko ogółem 129 g, tłuszcz 86 g, NKT 26 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry 69 g błonnik 24 g, Sód 3289 mg</i></p>  |  |   |                          |  |  |

| ŚRODA   |   |  | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
| <p>Zupa na napój roślinny z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 J</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <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>Banan 120 g</p> | <p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami niezabieleną mlekiem 500 ml <b>S</b><br/><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J 6</b> szt.<br/><i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 200 g<br/><i>(kapusta kiszona, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Schab gotowany 50 g <b>1</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 2390 kcal, białko ogółem 93,6 g, tłuszcz 75 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 352 g, w tym cukry 64 g błonnik 30 g, Sód 3668mg</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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| Data: 23.01.2025 r. CZWARTEK  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)   | Obiad  | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy  |
| <b>CZWARTEK</b>   |  |   |
| <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>   |  |   |
| Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b><br><i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Jajko na miękko 60 g <b>J</b><br>Dżem niskosłodzony 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml     | 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, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza gryczana 200g<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i><br>Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g<br><i>(marchew, groszek, olej rzepakowy)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml        | Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b><br>Hummus naturalny 25 g <b>NS</b><br>Ogórek 15 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 2064 kcal, białko ogółem 86,8 g, tłuszcz 54,9 g, NKT 17,2 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 66 g, błonnik 38,8 g, Sód 2469 mg   |  |   |
| <b>CZWARTEK</b>   |  |   |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>   |  |   |
| 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 60 g <b>J</b><br>Dżem niskosłodzony 50 g<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Mus owocowy z przetartych owoców 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, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200g<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i><br>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g<br><i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylija)</i><br>Herbata owocowa 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>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 2020 kcal, białko ogółem 81 g, tłuszcz 52 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry 63,5 g, błonnik 28 g, Sód 2440 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| <b>CZWARTEK</b>   |  |   | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)</b>            |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
| <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 (jajka bez żółtek) 60 g <b>J</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 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, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</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>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g<br/><i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</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>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>  |  |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2008 kcal, białko ogółem 80,6 g, tłuszcz 46 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry 63,6 g, błonnik 29 g, Sód 2478 mg</i></p>   |  |   |   |   |  |
| <b>CZWARTEK</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>Jajko na miękko 60 g <b>J</b></p> <p>Ser żółty <b>M</b> 25g</p> <p>Pomidor 60 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>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 15 g</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, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</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>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g<br/><i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</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 25 g <b>1</b></p> <p>Hummus naturalny 25 g <b>NS</b></p> <p>Ogórek 15 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 20 g <b>G3 M J</b></p> |  |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2062 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 64,5 g, NKT 21,2 g, węglowodany ogółem 293 g, w tym cukry 31 g, błonnik 43 g, Sód 2992 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| <b>CZWARTEK</b>   |  |   | <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)</b>                   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| <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 60 g <b>J</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 50 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 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, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</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>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g<br/><i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylija)</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>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>   |   |  |  |
| <i>Wartości odżywcze: Energia 2222 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 60,6 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 70,1G g błonnik 28 g, Sód 3200 mg</i>   |  |   |   |  |  |
| <b>CZWARTEK</b>   |  |   | <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)</b> |  |  |
| <p>Zupa na napój roślinny z ryżem 400 ml<br/><i>(napój roślinny ryżowy., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <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>Dżem niskosłodzony 50 g</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 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, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200g</p> <p>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g<br/><i>(marchew, groszek, olej rzepakowy)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p>  | <p>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></p> <p>Hummus naturalny 25 g <b>NS</b></p> <p>Ogórek 15 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> |   |  |  |
| <i>Wartości odżywcze: Energia 2238 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz 53 g, NKT 11,4 g, węglowodany ogółem 378 g, w tym cukry 73 g błonnik 39 g, Sód 3357 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.



| Data: 24.01.2025 r. PIĄTEK  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)   | Obiad  | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy  |
| <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 50 g <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>Ogórek kiszony 30 g<br>Sałata 20 g<br>Banan 120 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                   | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml <b>M J G3 S</b><br><i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2% tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Duszone klopsiki rybne 100 g <b>R J G3</b><br><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, chrzan tarty, olej rzepakowy)</i><br>w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, pieprz ziołowy)</i><br>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g <b>J M GR</b><br><i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i><br>Sałata 20g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2178 kcal, białko ogółem 95,4 g, tłuszcz 69,7 g, NKT 21,9 g, węglowodany ogółem 310 g, w tym cukry 54 g, błonnik 33 g, Sód 3279 mg   |  |   |
| <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>Ser twaróg z koperkiem 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Banan 120 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br><i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Gotowany pulpet rybny 120 g <b>R J G3</b><br><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml  | Chleb pszenno-żytni 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>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>   |
| Wartości odżywcze: Energia 2116 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 64 g, NKT 20,6 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry 52 g, błonnik 27 g, Sód 3188 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| PIĄTEK   |   |  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
| <p>Płatki owsiane na mleku 400 g <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>Ser twaróg z koperkiem 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 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, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g <b>R J G3</b><br/><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br/><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</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>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 2116 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 63,8 g, NKT 20,6 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry 52 g, błonnik 27 g, Sód 3189 mg</i></p>  |   |  |   |  |  |

| PIĄTEK  |  |   | 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 15 g <b>M</b></p> <p>Ser żółty 50 g <b>M</b></p> <p>Ogórek kiszony 30 g</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 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 1 5g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml <b>M J G3 S</b><br/><i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Duszone klopsiki rybne 100 g <b>R J G3</b><br/><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, chrzan tarty, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br/><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, 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>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g <b>J M GR</b><br/><i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20g</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 2113 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz 72 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry 26,5 g błonnik 39 g, Sód 3720 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, tubin, 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>Ser twaróg z koperkiem 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperk)</i></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 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 grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br/><i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g <b>R J G3</b><br/><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br/><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</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>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><b>Wartości odżywcze: Energia 2317 kcal, białko ogółem 115 g, tłuszcz 72 g, NKT 26 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 58,5 g, błonnik 27 g, Sód 3948 mg</b></p>  |   |   |                          |  |  |

| PIĄTEK  |  |   | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| <p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g <b>G5 M</b><br/><i>(napój roślinny, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Schab 50 g <b>1</b></p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabilana mlekiem 500 ml <b>M J G3 S</b><br/><i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g <b>R J G3</b><br/><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br/><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <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 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><b>Wartości odżywcze: Energia 2171 kcal, białko ogółem 89,5 g, tłuszcz 52 g, NKT 8 g, węglowodany ogółem 354 g, w tym cukry 65 g, błonnik 38 g, Sód 4040 mg</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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| Data: 25.01.2025 r. SOBOTA   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)  | Obiad   | Kolacja<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 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b><br>Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, olej rzepakowy)</i><br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g<br><i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i><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 2084 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 61 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry 51,5 g, błonnik 38 g, Sód 2612 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 pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b><br>Sałata 20g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                     | Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b><br>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g<br><i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml   | Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</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 2092 kcal, białko ogółem 93,7 g, tłuszcz 56,6 g, NKT 17,6 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry 52 g, błonnik 35 g, Sód 2194 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| SOBOTA  |   |  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) |  |  |
|---|---|--|---|--|--|
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b><br>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g<br><i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</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 2093 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 56,6 g, NKT 17,6 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry 52,3 g, błonnik 35 g, Sód 2194mg  |   |  |   |  |  |

| SOBOTA  |  |   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6) |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| 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>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Jabłko 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>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml | Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b><br>Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, olej rzepakowy)</i><br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g<br><i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i><br>Herbata owocowa bez cukru 300 ml | Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i><br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> |   |  |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2132 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 66 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry 36 g, błonnik 47 g, Sód 2472 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| <b>SOBOTA</b>  |   |   |
|--|---|---|
| <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)</b>  |   |   |
| <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br/><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br/>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br/>Margaryna 15 g <b>M</b><br/>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b><br/>Sałata 20g<br/>Pomidor bez skórki 60 g<br/>Jabłko pieczone 150 g<br/>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>DRUGIE ŚNIADANIE:</b><br/>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> | <p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br/>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b><br/>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br/><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br/>Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g<br/><i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i><br/>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p>                   | <p>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br/>Margaryna 15 g <b>M</b><br/>Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i><br/>Sałata 20 g<br/>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 2295 kcal, białko ogółem 118 g, tłuszcz 65 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 59 g błonnik 35 g, Sód 2954 mg</i>   |   |   |
| <b>SOBOTA</b>  |   |   |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)</b>  |   |   |
| <p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 J</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy., makaron pszenny)</i><br/>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br/>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br/>Margaryna 100 % roślinna 15 g<br/>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b><br/>Sałata 20 g<br/>Pomidor 60 g<br/>Jabłko 100 g<br/>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>                   | <p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami niezabieleną mlekiem 500 ml <b>S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br/>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b><br/>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br/><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br/>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g<br/><i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i><br/>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br/>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br/>Margaryna 100 % roślinna 15 g<br/>Jajko na miękko 120 g <b>J</b><br/>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/>Sok warzywny 300 ml<br/>Wafle ryżowe 30 g</p>  |
| <i>Wartości odżywcze: Energia 2296 kcal, białko ogółem 90 g, tłuszcz 63 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 362 g, w tym cukry 55 g błonnik 39 g, Sód 3232 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, tubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.