

## 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 26.01.2025 r. DO 01.02.2025 r.

Data: 26.01.2025 r. NIEDZIELA		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (wybrane diety)		
NIEDZIELA		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
<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 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>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>Banan 120 g</p>	<p>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, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 110 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</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 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 25 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> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p>
Wartości odżywcze: Energia 2225 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 74 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry: 63 g błonnik 30 g, Sód 2756 mg		
NIEDZIELA		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
<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 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>Banan 120 g</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 500 ml <b>G3 J S</b> <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 130 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, 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 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 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> Herbatniki 25 g <b>G3 M J</b></p>
Wartości odżywcze: Energia 2095 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 54,5 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry: 85 g błonnik 24,5 g, Sód 2571 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 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>Banan 120 g</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 500 ml <b>G3 J S</b> <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 130 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, 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 15 g <b>M</b></p> <p>Białko jaja kurzego (jajko bez białka) 50 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><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Herbatniki 25 g <b>G3 M J</b></p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2054 kcal, białko ogółem 89,6 g, tłuszcz 50 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry: 85 g błonnik 24,8 g, Sód 2621 mg</p>					

NIEDZIELA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSAWIANYCH 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 20g <b>GR</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</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 40 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 i natką pietruszki 500 ml <b>G3 J S</b> <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 110 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Brokuł gotowany z oliwą 200 g <i>(brokuł, 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>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</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>Wartości odżywcze: Energia 2152 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 69 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 291 g, w tym cukry: 37 g błonnik 37 g, Sód 2932 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.

NIEDZIELA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)	
<p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> <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>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></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 i natką pietruszki 500 ml <b>G3 J S</b> <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenno, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 130 g <i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, 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 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 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 J</b></p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2297 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 63 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry 92 g błonnik 25 g, Sód 3331 mg</i></p>		

NIEDZIELA	DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)	
<p>Kawa zbożowa z napojem roślinnym i cukrem 300 ml <b>G4</b> <i>(kawa zbożowa Anadol, 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>Kecup 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>Banan 120 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 500 ml <b>G3 J S</b> <i>(wywar drobiowy, makaron pszenno, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie paprykowym 110 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól, pieprz ziołowy)</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><i>Wartości odżywcze: Energia 2366 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 70 g, NKT 12,6 g, węglowodany ogółem 350 g, w tym cukry 75 g błonnik 36 g, Sód 3613 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: 27.01.2025 r.			PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)		Obiad		Kolacja Posiłek dodatkowy	
<b>PONIEDZIAŁEK</b>			<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> i owsiane błyskawiczne na mleku <b>G5 M</b> 400 ml Chleb pszenno- żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 25 g <b>1</b> Dżem niskosłodzony 50 g Sałata 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Gruszka 100g		Żurek z ziemniakami, jajkiem, warzywami i zieleńią 400 ml <b>M G3 G4 S J</b> <i>(woda, żurek, ziemniaki, jajko, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i> Ryż basmati 200 g Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml		Chleb pszenno- żytni 50 g <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> Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200 ml Wafle ryżowe 30 g	
Wartości odżywcze: Energia 2205 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 60,5 g, NKT 23,5 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry: 66 g błonnik 30,5 g, Sód 2568 mg					
<b>PONIEDZIAŁEK</b>			<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>		
Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno- żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Schab 50 g <b>1</b> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b> <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ryż basmati 200 g Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml		Chleb pszenno- żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Twarożek z natką pietruszki 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200 ml Wafle ryżowe 30 g	
Wartości odżywcze: Energia 2151 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 56,4 g, NKT 16,6 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry: 50 g błonnik 28,6 g, Sód 1970 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>Schab 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml <b>M S</b> <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>Ryż basmati 200 g</p> <p>Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Kefir 200 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2151 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 56,4 g, NKT 16,6 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry: 50 g błonnik 28,6 g, Sód 1970 mg</i></p>		

PONIEDZIAŁEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> <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>Schab 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>Gruszka 100g</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>Żurek z ziemniakami, jajkiem, warzywami i zielenią 400 ml <b>M G3 G4 S J</b> <i>(woda, żurek, ziemniaki, jajko, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200 g</p> <p>Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, 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>Ser żółty 50 g <b>M</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Kefir 200 ml</p> <p>Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2221 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 70,6 g, NKT 23,5 g, węglowodany ogółem 308 g, w tym cukry: 29,6 g błonnik 37 g, Sód 2806 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 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 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Schab 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60g</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 jarzynowa z ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml <b>M S</b> <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>Ryż basmati 200 g</p> <p>Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, sól)</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>Twarożek z natką pietruszki 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Kefir 200 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2353 kcal, białko ogółem 127 g, tłuszcz 65 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 339 g, w tym cukry 56 g błonnik 28,6 g, Sód 2730 mg</i></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 100 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 25 g <b>1</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami niezabelona 500 ml <b>S</b> <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200 g</p> <p>Duszona potrawka z kurczaka z warzywami 350 g <i>(mięso drobiowe, marchew, cukinia, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana, 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>Jajko na miękko 60 g <b>J</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 2174 kcal, białko ogółem 78 g, tłuszcz 47,5 g, NKT 11 g, węglowodany ogółem 379 g, w tym cukry 72 g błonnik 38 g, Sód 3182 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: 28.01.2025 r.		WTOREK	
Śniadanie	Obiad	Kolacja	
II śniadanie (wybrane diety)	Posiłek dodatkowy		
<b>WTOREK</b>			
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>			
Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <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 pieczarkowa z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J</b> <i>(woda, makaron pszenny, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J 6 szt.</b> <i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Jogurt 100 g <b>M</b> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b> <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>	
Wartości odżywcze: Energia 2211 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 70 g, NKT 25 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry: 50 g błonnik 33 g, Sód 2676 mg			
<b>WTOREK</b>			
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>			
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> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Zupa warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J</b> <i>(woda, makaron pszenny, cukinia, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J 6 szt.</b> <i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Jogurt 100g <b>M</b> Bukiet warzyw gotowanych 200g skropione oliwą 5 g <i>(kalafior, brokuł, marchewka, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta z dorsza z warzywami 100 g <b>S R M</b> <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>	
Wartości odżywcze: Energia 2154 kcal, białko ogółem 84 g, tłuszcz 55,6 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 350 g, w tym cukry: 54 g błonnik 33 g, Sód 2500 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>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>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>Zupa warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J</b> <i>(woda, makaron pszenny, cukinia, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Jogurt 100g <b>M</b></p> <p>Bukiet warzyw gotowanych 200g <i>(kalafior, brokuł, marchewka)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Pasta z dorsza z warzywami 100 g <b>S R M</b> <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 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 2110 kcal, białko ogółem 84 g, tłuszcz 51 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 350 g, w tym cukry: 54 g błonnik 33 g, Sód 2502 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>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor 60g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>Jabłko 100 g</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 pieczarkowa z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J</b> <i>(woda, makaron pszenny, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J</b> 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, 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>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b> <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i></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 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 2259 kcal, białko ogółem 108 g, tłuszcz 85 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry: 31 g błonnik 39 g, Sód 2871 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>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>Wędlna 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 warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J</b></p> <p>Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Jogurt 100g <b>M</b></p> <p>Bukiet warzyw gotowanych 200g <i>(kalafior, brokuł, marchewka)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Pasta z dorsza z warzywami 100 g <b>S R M</b> <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 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 2356 kcal, białko ogółem 108 g, tłuszcz 64 g, NKT 28 g, węglowodany ogółem 357 g, w tym cukry 60 g błonnik 33 g, Sód 3262 mg</i></p>					

WTOREK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Zupa na napój roślinny z ryżem 400 ml <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>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 pieczarkowa z warzywami i makaronem pszennym niezabieleną 500 ml <b>G3 S J</b> <i>(woda, makaron pszenny, pieczarki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J</b> 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta pekińska, 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>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b> <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i></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 2297 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 72 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 338 g, w tym cukry 55 g błonnik 31 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: 29.01.2025 r.			ŚRODA		
Śniadanie		Obiad		Kolacja	
II śniadanie (wybrane diety)				Posiłek dodatkowy	
ŚRODA			DIETA PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <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> Ser żółty 25 g <b>M</b> Sałata 20g Ogórek 15g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g		Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 250 g Gotowany gołąbek 150 g <i>(kapusta, ryż biały, mięso drobiowe, cebula, pieprz ziołowy, sól)</i> w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g <i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml		Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M J</b>	
Wartości odżywcze: Energia 2156 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 49 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry: 62 g błonnik 26 g, Sód 2619 mg					
ŚRODA			DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
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 50 g <b>1</b> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g		Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Risotto z duszonym mięsem drobiowym z gotowanymi warzywami w sosie własnym 500 g <b>S</b> <i>(ryż biały, mięso drobiowe, brokuł bez łodygi, marchew, pietruszka, seler, cukinia, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy, sól)</i> w sosie własnym 500g <b>S</b> Herbata owocowa z cukrem 300 ml		Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser twaróg (80 g) i natką pietruszki 3 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> 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 2203 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 49 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 349 g, w tym cukry: 58 g błonnik 27 g, Sód 1980 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 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 50 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>Banan 120 g</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Risotto z duszonym mięsem drobiowym z gotowanymi warzywami w sosie własnym 500 g <b>S</b> <i>(ryż biały, mięso drobiowe, brokuł bez łodygi, marchew, pietruszka, seler, cukinia, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy, 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>Ser twaróg (80 g) i natką pietruszki 3 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></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 2203 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 49 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 349 g, w tym cukry: 58 g błonnik 27 g, Sód 1980 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 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>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Ser żółty 25 g <b>M</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>Gruszka 100 g</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 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafior i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 250 g</p> <p>Gotowany gołąbek 150 g <i>(kapusta, ryż biały, mięso drobiowe, cebula, pieprz ziołowy, sól)</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>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 twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Pomidor 60 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 2288 kcal, białko ogółem 115 g, tłuszcz 55 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry: 39 g błonnik 36 g, Sód 2976 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 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>Szab 50 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>Banan 120 g</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, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól</i>)</p> <p>Risotto z duszonym mięsem drobiowym z gotowanymi warzywami w sosie własnym 500 g <b>S</b> (<i>ryż biały, mięso drobiowe, brokuł bez łodygi, marchew, pietruszka, seler, cukinia, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy, sól</i>) w sosie własnym 500g <b>S</b></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>Ser twaróg (80 g) i natką pietruszki 3 g <b>M</b> (<i>ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy</i>)</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>Wartości odżywcze: Energia 2405 kcal, białko ogółem 131 g, tłuszcz 58 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 356 g, w tym cukry 65 g błonnik 27 g, Sód 2470 mg</p>					

ŚRODA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Zupa na napój roślinnym z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 J</b> (<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 wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Ogórek 15g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b> (<i>woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól</i>)</p> <p>Ziemniaki 250 g</p> <p>Gotowany gołąbek 150 g (<i>kapusta, ryż biały, mięso drobiowe, cebula, pieprz ziołowy, sól</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>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>Jajko na miękko 60 g <b>J</b></p> <p>Wędlina drobiowa 25 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 warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p>Wartości odżywcze: Energia 2287 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 42 g, NKT 9 g, węglowodany ogółem 380 g, w tym cukry 65 g błonnik 33 g, Sód 4493 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: 30.01.2025 r. <span style="float: right;">CZWARTEK</span>		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>CZWARTEK <span style="float: right;">DIETA PODSTAWOWA (1)</span></b>		
Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser żółty 25 g <b>M</b> Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Gruszka 100 g	Zupa z soczewicy z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>G3 J S M</b> <i>(woda, makaron pszenny, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(łopatka wieprzowa, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowana czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g <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 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Wafle ryżowe 20 g
Wartości odżywcze: Energia 2138 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 59,4 g, NKT 20,7 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry: 64 g błonnik 37 g, Sód 2996 mg		
<b>CZWARTEK <span style="float: right;">DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</span></b>		
Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b> <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Jajko na miękko 120 g <b>J</b> Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100g	Zupa z brokułowa (różyczki bez łydgy) z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>G3 J S M</b> <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł. ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 g <i>(mięso drobiowe, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata z jogurtem, oliwą i koperkiem 200 g <b>M</b> <i>(sałata, jogurt naturalny 2%, oliwa, koperek)</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 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> Wafle ryżowe 20 g
Wartości odżywcze: Energia 2117 kcal, białko ogółem 94,5 g, tłuszcz 56,5 g, NKT 18,7 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry: 55 g błonnik 29,2 g, Sód 2588 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>CZWARTEK</b>			<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 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Białko jaja kurzego (jajka bez żółtek) 120 g <b>J</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100g</p>		<p>Zupa z brokułowa (różyczki bez łodyg) z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>G3 J S M</b> <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 g <i>(mięso drobiowe, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata z jogurtem, oliwą i koperkiem 200g <b>M</b> <i>(sałata, jogurt naturalny 2%, oliwa, koperek)</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>Wafle ryżowe 20 g</p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2007 kcal, białko ogółem 92,6 g, tłuszcz 45 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry: 55 g błonnik 29 g, Sód 2659 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> <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>Pomidor 60g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>Gruszka 100g</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 z soczewicy z warzywami i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>G3 J S M</b> <i>(woda, makaron pszenny, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(wieprzowina, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowana czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz ziołowy)</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>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 owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>	
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2081 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 68 g, NKT 25 g, węglowodany ogółem 283 g, w tym cukry: 29 g błonnik 43 g, Sód 3444 mg</i></p>					

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

CZWARTEK			DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		
<p>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>Jajko na miękko 120 g <b>J</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100g</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p>	<p>Zupa z brokułowa (rózyczki bez łydgy) z warzywami) i makaronem pszennym zabielała mlekiem 500 ml <b>G3 J S M</b> <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 g <i>(mięso drobiowe, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata z jogurtem, oliwą i koperkiem 200 g <b>M</b> <i>(sałata, jogurt naturalny 2%, oliwa, koperek)</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>Wafle ryżowe 20 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2319 kcal, białko ogółem 119 g, tłuszcz 65 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry 62 g błonnik 29 g, Sód 3350 mg</i></p>					

CZWARTEK			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 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 25 g <b>NS</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Zupa z brokułowa (rózyczki bez łydgy) z warzywami) i makaronem pszennym niezabielała mlekiem 500 ml <b>G3 J S</b> <i>(woda, makaron pszenny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowane mięso wieprzowe w sosie własnym 150 g <i>(wieprzowina, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowana czerwona kapusta z oliwą 200 g <i>(kapusta czerwona, oliwa, cytryna, sól, pieprz ziołowy)</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>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 2186 kcal, białko ogółem 80 g, tłuszcz 50 g, NKT 11,5 g, węglowodany ogółem 366 g, w tym cukry 71 g błonnik 38 g, Sód 3734 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: 31.01.2025 r.			PIĄTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)		Obiad		Kolacja Posiłek dodatkowy	
PIĄTEK			DIETA PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta jajeczna 100g <b>J M GR</b> <i>(jaja, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek, natka pietruszki /szczypiorek)</i> Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Gruszka 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>S M</b> <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 200g Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g <b>R S</b> <i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml		Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg z rzodkiewką i natką pietruszki 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20 g Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>	
Wartości odżywcze: Energia 2094 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 54,6 g, NKT 17,6 g, węglowodany ogółem 319 g, w tym cukry: 52,5 g błonnik 32 g, Sód 2273 mg					
PIĄTEK			DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlna drobiowa 50g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120g		Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>S M</b> <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki 200g Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g <b>R S</b> <i>(Dorsz, marchew, seler, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml		Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg z natką pietruszki 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>	
Wartości odżywcze: Energia 2033 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 41 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry: 57 g błonnik 28 g, Sód 2666 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			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 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>Banan 120g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>S M</b> <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g <b>R S</b> <i>(Dorsz, marchew, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg z natką pietruszki 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20g</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 cukru 20 g <b>G3 M J</b></p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2033 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 41 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry: 57 g błonnik 28 g, Sód 2666 mg</i></p>					
PIĄTEK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b></p> <p>Chleb graham 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Pasta jajeczna 100g <b>J M GR</b> <i>(jaja, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek, natka pietruszki /szczypiorek)</i></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50g <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 szpinakowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>S M</b> <i>(woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g <b>R S</b> <i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg z rzodkiewką i natką pietruszki 80 g <b>M</b> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Papryka czerwona 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>Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b></p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2110 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 58 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry: 44,4 g, błonnik 40 g, Sód 3007 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>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> (<i>mleko 2% tł., makaron pszenny</i>) Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlna drobiowa 50g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120g</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b> Serek wiejski 200 g <b>M</b></p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>S M</b> (<i>woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól</i>) Ziemniaki 200g Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g <b>R S</b> (<i>Dorsz, marchew, seler, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól</i>) Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg z natką pietruszki 80 g <b>M</b> (<i>ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy</i>) Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b></p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2235 kcal, białko ogółem 122 g, tłuszcz 50 g, NKT 19,5 g, węglowodany ogółem 342 g, w tym cukry 64 g błonnik 28 g, Sód 3426 mg</i></p>					

PIĄTEK			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Zupa z makaronem pszennym na napoju roślinnym 400 ml <b>G3 J</b> (<i>napój roślinny ryżowy, makaron pszenny</i>) Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 100% roślinna 15g Jajko na miękko 120 g <b>J</b> Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Gruszka 100 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami niezabieleną mlekiem 500 ml <b>S</b> (<i>woda, ryż, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, sól</i>) Ziemniaki 200g Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g <b>R S</b> (<i>Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól</i>) Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 100% roślinna 15g Wędlna wieprzowa 50 g <b>1</b> Sałata 20 g Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g</p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2127 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz 45 g, NKT 11 g, węglowodany ogółem 361 g, w tym cukry 57 g błonnik 38 g, Sód 3530 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: 01.02.2025 r.		SOBOTA	
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy	
<b>SOBOTA</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>	
Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b> <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g <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> Sałata 20 g Ogórek kiszony 30 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml <b>M J G3 S</b> <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200 g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść lauowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i> Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta biała, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b> Sałata 20 g Rzodkiewka 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M J</b>	
Wartości odżywcze: Energia 2104 kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz 65 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 311 g, w tym cukry: 57 g błonnik 36 g, Sód 2956 mg			
<b>SOBOTA</b>		<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>	
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 15g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa kartoflanka z zabelana mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b> <i>(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, , mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki gotowane 200g Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść lauowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i> Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g <b>S</b> <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez todygi)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M J</b>	
Wartości odżywcze: Energia 2139 kcal, białko ogółem 84,6 g, tłuszcz 65,9 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 322,6 g, w tym cukry: 56,6 g błonnik 33,5 g, Sód 2712 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>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 15g <b>M</b></p> <p>Wędlna wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skóry 60 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa kartoflanka z zabelana mlekiem 500 ml <b>M G3 S J</b> <i>(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, , mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g <b>S</b> <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez todayi)</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>Pieczone pasztet z mięsa drobiowego 60 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> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g <b>M</b> Herbatniki 25 g <b>G3 M J</b></p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2139 kcal, białko ogółem 84,6 g, tłuszcz 65,9 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 322,6 g, w tym cukry: 56,6 g błonnik 33,5 g, Sód 2712 mg</i></p>		
<b>SOBOTA</b>		
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>		
<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b></p> <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Wędlna wieprzowa 50g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Jabłko 100g</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 pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml <b>M J G3 S</b> <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta biała, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</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>Pieczone pasztet z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g <b>M</b></p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2061 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz 67,5 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 290 g, w tym cukry: 41,6 g błonnik 43,4 g, Sód 3108 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>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 15g <b>M</b></p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skóry 60 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 200g <b>M</b></p>	<p>Zupa kartoflanka z zabelana mlekiem 500 ml <b>M G3 S J</b> <i>(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mleko 2% tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw polanych oliwą 200 g <b>S</b> <i>(marchew, pietruszka, seler, brokuł- bez todayi)</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>Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 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 150g <b>M</b></p> <p>Herbatniki 25 g <b>G3 M J</b></p>			
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2341 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz 74,5 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry 63 g błonnik 33,5 g, Sód 3472 mg</i></p>					

SOBOTA			DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)		
<p>Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml <b>G3</b> <i>(napój roślinny ryżowym, 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>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym niezabelana mlekiem 500 ml <b>J G3 S</b> <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Duszony gulasz drobiowy 120 g <i>(mięso drobiowe, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana), pieprz ziołowy, papryka słodka, sól)</i></p> <p>Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta biała, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</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>Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Rzodkiewka 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 2128kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz 56 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 342 g, w tym cukry 55 g błonnik 35 g, Sód 3751 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.