

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 02.03.2025 r. DO 08.03.2025 r.

| Data: 02.03.2025 r. NIEDZIELA | | |
|---|---|---|
| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
| II śniadanie (wybrane diety) | | Posiłek dodatkowy |
| NIEDZIELA | DIETA PODSTAWOWA (1) | |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Ketchup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</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 G3 J S <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>Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina wieprzowa 25 g 1</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p> |
| <p>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</p> | | |
| NIEDZIELA | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</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 G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, 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 <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p> |
| <p>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</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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | | |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg 50 g M</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 G3 J S <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>Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</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 PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6) | | |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anadol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Keczup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</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>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Ser twaróg 50 g M</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 G3 J S <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>Udko gotowane z kurczaka 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem 200 g M <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa bez cukru 300 ml</p> | <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</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, 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 G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g M <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>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p> | <p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszeniczny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p> | | | |
| <p><i>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</i></p> | | | | | |

| NIEDZIELA | | | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) | | |
|---|---|--|--|--|--|
| <p>Kawa zbożowa z napojem roślinnym i cukrem 300 ml G4 <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, napój ryżowy, cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Parówka drobiowa 50 g 1</p> <p>Kecup 20 g S</p> <p>Musztarda 20 g GR</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 G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszeniczny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g 1</p> <p>Hummus 25 g NS</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> | | | |
| <p><i>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</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: 03.03.2025 r. PONIEDZIAŁEK | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II śniadanie (wybrane diety) | Obiad | Kolacja Posiłek dodatkowy |
| PONIEDZIAŁEK DIETA PODSTAWOWA (1) | | |
| Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) G3 J M <i>(mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i> I polewą jogurtowo- truskawkową 100 g M <i>(jogurt naturalny, truskawki)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M 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 | | |
| PONIEDZIAŁEK DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | | |
| Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml | Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) G3 J M <i>(mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i> I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g M <i>(jogurt naturalny, truskawki)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M 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, 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 G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</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 M S <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.) G3 J M <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 M <i>(jogurt naturalny, truskawki)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <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>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</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 G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</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>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Ser żółty 25 g M</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 M S <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.) G3 J M <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 M <i>(jogurt naturalny, truskawki)</i></p> <p>Herbata owocowa bez cukru 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <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>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Kefir 200 g M</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 G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlna drobiowa 50 g 1</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>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p> | <p>Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <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.) G3 J M <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 M <i>(jogurt naturalny, truskawki)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenny 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <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>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</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 G5 <i>(napój ryżowy, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlna drobiowa 50 g 1</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 S <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 G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>Mix warzyw gotowanych 200 g <i>(brokuł, kalafior, marchew)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <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>POSIŁEK DODATKOWY:</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: 04.03.2025 r. WTOREK | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II śniadanie (wybrane diety) | Obiad | Kolacja Posiłek dodatkowy |
| WTOREK | | |
| DIETA PODSTAWOWA (1) | | |
| Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i> Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, ciecierzycza, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g J G3 S <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> Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biskopity bez cukru 20 g G3 M J |
| 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 | | |
| WTOREK | | |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | | |
| Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Sałata 20 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g J G3 S <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biskopity bez cukru 20 g G3 M J |
| 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 włoski, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| WTOREK | | | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | | |
|--|---|--|---|--|--|
| <p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g M <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 M S <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 J G3 S <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 G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</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 G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i></p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50g G3 G4</p> <p>Margaryna 8g M</p> <p>Jajko na miękko 50g J</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 M S <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 J G3 S <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 G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</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, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| WTOREK | | | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) | | |
|--|---|--|--------------------------|--|--|
| <p>Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15g M</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g M <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>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <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 J G3 S <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 G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</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 G3 <i>(napój roślinny ryżowy, kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Hummus 60 g NS</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</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 S <i>(woda, ziemniaki, ciecierzycza, 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 J G3 S <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 G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</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, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| Data: 05.03.2025 r. ŚRODA | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II śniadanie (wybrane diety) | Obiad | Kolacja Posiłek dodatkowy |
| ŚRODA DIETA PODSTAWOWA (1) | | |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta jajeczna 100 g J M GR <i>(jajko, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek, pieprz ziołowy, sól)</i> Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g | Barszcz z ziemniakami, warzywami i zieleniną 500 ml M S <i>(woda, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mleko, czosnek, majeranek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, ocet, sól)</i> Gotowane pierogi ze szpinakiem i serem G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, szpinak, ser twaróg półtłusty, olej rzepakowy, czosnek, cebula sól, pieprz ziołowy)</i> Jogurt naturalny 50 g M Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M |
| Wartości odżywcze: Energia 2279 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 71 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 319 g, w tym cukry 85 g błonnik 25 g, Sód 2937 mg | | |
| ŚRODA DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | | |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g | Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi ze szpinakiem i serem (bez czosnku) G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, szpinak, ser twaróg półtłusty, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Jogurt naturalny 50 g M Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Serek wiejski 150 g M Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M |
| Wartości odżywcze: Energia 2096 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 47 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry 89 g błonnik 20 g, Sód 2994 mg | | |

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

| ŚRODA | | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) |
|---|---|---|
| <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <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>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> | <p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi ze szpinakiem i serem (bez czosnku) G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, szpinak, ser twaróg półtłusty, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Jogurt naturalny 50 g M</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Serek wiejski 150 g M</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p> |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2096 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 47 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry 89 g błonnik 20 g, Sód 2994 mg</i></p> | | |

| ŚRODA | | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6) |
|--|--|---|
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta jajeczna 100 g J M GR <i>(jajko, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Hummus 30 g NS</p> <p>Ogórek 10 g</p> <p>Sałata 15 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> | <p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi ze szpinakiem i serem G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, szpinak, ser twaróg półtłusty, olej rzepakowy, czosnek, cebula sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Jogurt naturalny 50 g M</p> <p>Herbata owocowa bez cukru 300 ml</p> | <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser żółty 50 g M</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</p> |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2135 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 75,5 g, NKT 26 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 44 g błonnik 31,5 g, Sód 3539 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 M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <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>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p> | <p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi ze szpinakiem i serem (bez czosnku) G3 M J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, szpinak, ser twaróg półtłusty, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Jogurt naturalny 50 g M</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg w plastrach 100 g M</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> <p>Herbatniki 25 g G3 M</p> | |
| <p><i>Wartości odżywcze: Energia 2279 kcal, białko ogółem 122 g, tłuszcz 54 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 339 g, w tym cukry 94 g błonnik 20 g, Sód 3228 mg</i></p> | | | |

| ŚRODA | | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) | |
|--|---|--|--|
| <p>Zupa na napój roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</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 S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. <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 <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 G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Schab gotowany 50 g 1</p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</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 włoski, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| Data: 06.03.2025 r. CZWARTEK | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II śniadanie (wybrane diety) | Obiad | Kolacja Posiłek dodatkowy |
| CZWARTEK | | |
| DIETA PODSTAWOWA (1) | | |
| Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g <i>(marchew, groszek, olej rzepakowy)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Hummus naturalny 25 g NS Ogórek 15 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M |
| 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 | | |
| CZWARTEK | | |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | | |
| Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g | Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M |
| 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.

| CZWARTEK | | | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | | |
|---|--|---|---|---|--|
| <p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Białko jaja kurzego (jajka bez żółtek) 60 g J</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 G6 S <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 G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</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> | | | | | |
| CZWARTEK | | | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6) | | |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</p> <p>Ser żółty M 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>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</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 G6 S <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 G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</i></p> <p>Herbata owocowa bez cukru 300 ml</p> | | <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Hummus naturalny 25 g NS</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J</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 włoski, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| CZWARTEK | | | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) | | |
|---|---|---|--|--|--|
| <p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</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>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p> | <p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <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 G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p> | | | |
| <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></p> | | | | | |
| CZWARTEK | | | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) | | |
| <p>Zupa na napoju roślinnym z ryżem 400 ml <i>(napój roślinny ryżowy., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 60 g J</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 G6 S <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 G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g <i>(marchew, groszek, olej rzepakowy)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</p> <p>Hummus naturalny 25 g NS</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> | | | |
| <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></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: 07.03.2025 r. PIĄTEK | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II śniadanie (wybrane diety) | Obiad | Kolacja Posiłek dodatkowy |
| PIĄTEK DIETA PODSTAWOWA (1) | | |
| Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Ogórek kiszony 30 g Sałata 20 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml M J G3 S <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2% tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Duszone klopsiki rybne 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, chrzan tarty, olej rzepakowy)</i> w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, pieprz ziołowy)</i> Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g J M GR <i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M |
| 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 | | |
| PIĄTEK DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | | |
| Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M |
| 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, łubin, 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 G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperki)</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 grycikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S <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 R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</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 G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser żółty 50 g M</p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Gruszka 100g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g 1</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 M J G3 S <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 R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, chrzan tarty, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa bez cukru 300 ml</p> | <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g J M GR <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>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M</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, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| PIĄTEK | | | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) | | |
|--|---|---|--------------------------|--|--|
| <p>Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg z koperkiem 80 g M <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>II ŚNIADANIE:</p> <p>Serek wiejski 200 g M</p> | <p>Zupa grysikowa z kalafiolem i warzywami 500 ml G3 S <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 R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt naturalny 150 g M</p> | | | |
| <p><i>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</i></p> | | | | | |

| PIĄTEK | | | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) | | |
|---|---|---|--|--|--|
| <p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g G5 M <i>(napój roślinny, płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Schab 50 g 1</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 zabelana mlekiem 500 ml M J G3 S <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 R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> | | | |
| <p><i>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</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: 08.03.2025 r. SOBOTA | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II śniadanie (wybrane diety) | Obiad | Kolacja Posiłek dodatkowy |
| SOBOTA | | |
| DIETA PODSTAWOWA (1) | | |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20 g Pomidor 60 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, olej rzepakowy)</i> Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M |
| 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 | | |
| SOBOTA | | |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | | |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g <i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M |
| 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 włoski, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| SOBOTA | | | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | | |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g <i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenny 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p> | | | |
| <p><i>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</i></p> | | | | | |

| SOBOTA | | | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6) | | |
|---|--|---|---|--|--|
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>Chleb graham 50 g G3 G4</p> <p>Margaryna 8 g M</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g 1</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> | <p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6</p> <p>Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, olej rzepakowy)</i></p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i></p> <p>Herbata owocowa bez cukru 300 ml</p> | <p>Chleb graham 100 g G3 G4</p> <p>Margaryna 15 g M</p> <p>Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY:</p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</p> | | | |
| <p><i>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</i></p> | | | | | |

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

| SOBOTA | | |
|--|---|---|
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) | | |
| <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M</p> | <p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g <i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M</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> | | |
| SOBOTA | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) | | |
| <p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20 g Pomidor 60 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami niezabieleną mlekiem 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Jajko na miękko 120 g J Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p>POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml 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, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.