

JADŁOSPIS

15 – 21.01.2024 r.



PONIEDZIAŁEK 15.01.2024		ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK NOCNY
	DIETA PODSTAWOWA KCAL: 2178 B: 103,6 g T: 75,3 g Tł. nas.: 33,0 g W: 279,5 g w tym cukry: 66,5 g Błonnik: 17,6 g Sól: 3,7 g	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Jajko na miękko Papryka czerwona 60 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Jogurt owocowy	Zupa na rosole z kaszą manną 400 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Mus owocowy
	DIETA ŁATWOSTRAWNA KCAL: 1942 B: 108,8 g T: 50,3 g Tł. nas.: 24,8 g W: 268,8 g w tym cukry: 61,2 g Błonnik: 14,8 g Sól: 3,8 g	Bułka 100 g Masło 15 g Jajko na miękko Pomidor ½ szt. Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Jogurt owocowy	Zupa na rosole z kaszą manną 400 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Mus owocowy
	DIETA CUKRZYCOWA KCAL: 2196 B: 128,2 g T: 69,1 g Tł. nas.: 36,8 g W: 281,5 g w tym cukry: 49,7 g Błonnik: 32,9 g Sól: 5,1 g	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko na miękko Pomidor ½ szt. Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Jogurt naturalny	Zupa na rosole z kaszą manną 400 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Chleb graham Masło 15 g Twaróg 70 g
	DIETA WĄTROBOWA KCAL: 1890 B: 112,6 g T: 42,9 g Tł. nas.: 22,8 g W: 268,5 g w tym cukry: 61,2 g Błonnik: 14,8 g	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor bez skórki ½ szt. Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Jogurt owocowy	Zupa na rosole z kaszą manną 400 ml Makaron z sosem bolońskim bez śmietany 300 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Mus owocowy

Sól: 5,0 g			Alergeny: gluten, laktoza		
DIETA BEZGLUTENOWA KCAL: 1815 B: 88 g T: 62,1 g Tł. nas.: 24,5 g W: 231,6 g w tym cukry: 47,3 g Błonnik: 10,2 g Sól: 3,3 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Jajko na miękko Pomidor ½ szt. Herbata z cukrem 250 ml Alergeny: laktoza, jajo	Jogurt naturalny	Zupa na rosole z ziemniakami 400 ml Ryż z sosem bolońskim bez mąki 300 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: laktoza	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: laktoza	Mus owocowy
DIETA DZIECI 1-3 LAT KCAL: 1082 B: 55,2 g T: 30,5 g Tł. nas.: 15,7 g W: 151,4 g w tym cukry: 47,7 g Błonnik: 9,4 g Sól: 2,1 g	Bułka 50 g Masło 10 g Jajko na miękko Pomidor ½ szt. Herbata z cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Jogurt owocowy	Zupa na rosole z kaszą manną 200 ml Makaron z sosem bolońskim 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza	Bułka 50 g Masło 10 g Pasta z kurczaka 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Mus owocowy
DIETA DZIECI 4-9 LAT KCAL: 1556 B: 91,4 g T: 37,7 g Tł. nas.: 17,1 g W: 218,3 g w tym cukry: 50,3 g Błonnik: 12,6 g Sól: 3,1 g	Bułka 80 g Masło 10 g Jajko na miękko Pomidor ½ szt. Herbata z cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Jogurt owocowy	Zupa na rosole z kaszą manną 350 ml Makaron z sosem bolońskim 250 g Herbata z cytryną z cukrem 250ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza	Bułka 80 g Masło 10 g Pasta z kurczaka 80 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Mus owocowy
DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT KCAL: 1838 B: 102,1 g T: 47,2 g Tł. nas.: 22,8 g W: 256,8 g w tym cukry: 51,2 g Błonnik: 14,2 g Sól: 3,6 g	Bułka 100 g Masło 15 g Jajko na miękko Pomidor ½ szt. Herbata z cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Jogurt owocowy	Zupa na rosole z kaszą manną 400 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Mus owocowy

WTOREK
16.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
DIETA PODSTAWOWA KCAL: 2389 B: 97,4 g T: 82,1 g Tł. nas.: 31,9 g W: 329,7 g w tym cukry: 108,2g Błonnik: 28,0 g Sól: 4,9 g	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Sok warzywny	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Schab zawijany z wędliną i serem żółtym 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza, jaja	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Papryka 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Jogurt owocowy
DIETA ŁATWOSTRAWNA KCAL: 2172 B: 91,5 g T: 66,6 g Tł. nas.: 27,6 g W: 323,4 g w tym cukry: 112,7 g Błonnik: 29,6 g Sól: 5,3 g	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Sok warzywny	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Ziemniaki 300 g Filet w jarzynach 160 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza, jaja	Bułka 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Jogurt owocowy
DIETA CUKRZYCOWA KCAL: 1806 B: 91,7 g T: 63,3 g Tł. nas.: 27,7 g W: 246,2 g w tym cukry: 59,5 g Błonnik: 42,3 g Sól: 7,7 g	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Sok warzywny	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Ziemniaki 300 g Filet w jarzynach 160 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza, jaja	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Jogurt naturalny
DIETA WĄTROBOWA KCAL: 2117 B: 96,3 g T: 56 g Tł. nas.: 24,8 g W: 328,5 g w tym cukry: 117,5g Błonnik: 29,7 g Sól: 6 g	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Sok warzywny	Zupa koperkowa bez śmietany z ryżem 400 ml Ziemniaki 300 g Filet w jarzynach 160 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250ml Obróbka termiczna: gotowanie	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor bez skórki ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Jogurt owocowy

				Alergeny: gluten, laktoza, jaja		
DIETA BEZGLUTENOWA KCAL: 2114 B: 91 g T: 73,9 g Tł. nas.: 27,7 g W: 288,6 g w tym cukry: 78,8 g Błonnik: 24,2 g Sól: 6,8 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami bezglutenowymi 400 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: laktoza, mleko	Sok warzywny	Zupa koperkowa bez mąki z ryżem 400 ml Ziemniaki 300 g Filet w jarzynach 160 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie Alergeny: laktoza, jaja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: laktoza	Jogurt naturalny	
DIETA DZIECI 1-3 LAT KCAL: 1180 B: 48 g T: 33,6 g Tł. nas.: 15,9 g W: 184,5 g w tym cukry: 93,6 g Błonnik: 16,4 g Sól: 3,3 g	Bułka 50 g Masło 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Sok warzywny	Zupa koperkowa z lanym ciastem 200 ml Ziemniaki 100 g Filet w jarzynach 80 g Ćwikła 100 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza, jaja	Bułka 50 g Masło 10 g Wędlina 30 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Jogurt owocowy	
DIETA DZIECI 4-9 LAT KCAL: 1737 B: 84,1 g T: 42,5 g Tł. nas.: 18,8 g W: 273,6 g w tym cukry: 108,7 g Błonnik: 26,0 g Sól: 5,3 g	Bułka 80 g Masło 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Sok warzywny	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350 ml Ziemniaki 250 g Filet w jarzynach 140 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza, jaja	Bułka 80 g Masło 10 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Jogurt owocowy	
DIETA DZIECI MŁODZIEŻY 10-18 LAT KCAL: 2150 B: 100,8 g T: 59,8 g Tł. nas.: 26,3 g W: 323,5 g w tym cukry: 112,4 g Błonnik: 29,6 g Sól: 6,1 g	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Sok warzywny	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Ziemniaki 300 g Filet w jarzynach 160 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza, jaja	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Jogurt owocowy	

ŚRODA

17.01.2024

		ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
	DIETA PODSTAWOWA KCAL: 2380,1 B: 107,6 g T: 61,5 g Tł. nas.: 25,2 g W: 357,3 g w tym cukry: 100g Błonnik: 34,5 g Sól: 5,8 g	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera żółtego 90 g Sałata 20 g Rzodkiewka 40 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Owoc	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pierogi leniwe 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Papryka 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Sok wielowarzywny
	DIETA ŁATWOSTRAWNA KCAL: 2171 B: 108 g T: 48,7 g Tł. nas.: 24,7 g W: 344,4 g w tym cukry: 99,1 g Błonnik: 31,2 g Sól: 5,6 g	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu 100 g Sałata 30 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Owoc	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pierogi leniwe 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250ml Obróbka termiczna: gotowanie Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g, Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Sok wielowarzywny
	DIETA CUKRZYCOWA KCAL: 2335 B: 116,1 g T: 69,5 g Tł. nas.: 37,7 g W: 337 g w tym cukry: 68,6 g Błonnik: 46,8 g Sól: 7,3 g	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu 100 g Sałata 30 g Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Owoc	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pierogi leniwe 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Chleb razowy graham Masło 15 g Paszтет drobiowy 50 g
	DIETA WĄTROBOWA KCAL: 2145 B: 108 g T: 46,3 g Tł. nas.: 23,2 g W: 343,6 g w tym cukry: 98,4 g Błonnik: 31,2 g Sól: 5,6 g	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu 100 g Sałata 30 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Owoc	Barszcz czerwony bez śmietany z ziemniakami 400 ml Pierogi leniwe 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Sok wielowarzywny

<p>DIETA BEZGLUTENOWA KCAL: 1827 B: 67,9 g T: 58,4 g Tł. nas.: 22,9 g W: 271,6 g w tym cukry: 62,1 g Błonnik: 23,7 g Sól: 6,0 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu 100 g Sałata 30 g Herbata z cukrem 250ml</p> <p>Alergeny: laktoza, mleko</p>	<p>Owoc</p>	<p>Barszcz czerwony bez mąki z ziemniakami 400 ml Kluski śląskie z mąki ziemniaczanej z jabłkiem 300 g Herbata z cytryną z cukrem 250ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: laktoza, jajo</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA DZIECI 1-3 LAT KCAL: 1179 B: 51,5 g T: 27 g Tł. nas.: 14,1 g W: 195,8 g w tym cukry: 72,7 g Błonnik: 18,7 g Sól: 3,0 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Pasta z twarogu 50 g Sałata 20 g Herbata z cukrem 250ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, mleko</p>	<p>Owoc</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml Pierogi leniwe 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Wędlina 30 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA DZIECI 4-9 LAT KCAL: 1795 B: 91,9 g T: 36,1 g Tł. nas.: 16,6 g W: 294,3 g w tym cukry: 87,3 g Błonnik: 27,8 g Sól: 4,9 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Pasta z twarogu 100 g Sałata 30 g Herbata z cukrem 250ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, mleko</p>	<p>Owoc</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Wędlina 60g, Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT KCAL: 2068 B: 101,3 g T: 45,6 g Tł. nas.: 22,7 g W: 332,3 g w tym cukry: 89,1 g Błonnik: 30,6 g Sól: 5,4 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu 100 g Sałata 30 g Herbata z cukrem 250ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, mleko</p>	<p>Owoc</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pierogi leniwe 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>

		ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
	DIETA PODSTAWOWA KCAL: 2449,4 B: 97,4 g T: 95,9 g Tł. nas.: 37,4 g W: 322,7 g w tym cukry: 48,3 g Błonnik: 32,6 g Sól: 8,7 g	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Żurek z jajkiem i kiełbasą 400 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Mus owocowy	Zupa ziemniaczana 400ml Kasza jęczmienna 100 g Gulasz wieprzowy 120 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i wędliny 100 g Rzodkiewka 40 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Sok wielowarzywny
	DIETA ŁATWOSTRAWNA KCAL: 2076 B: 110,3 g T: 48,2 g Tł. nas.: 19,5 g W: 322,7 g w tym cukry: 52,4 g Błonnik: 32,2 g Sól: 8,6 g	Bułka 100 g Masło 15 g Żurek z jajkiem 400 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Mus owocowy	Zupa ziemniaczana 400ml Kasza jęczmienna 100 g Gulasz drobiowy 120 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i wędliny 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Sok wielowarzywny
	DIETA KURCZYCOWA KCAL: 1996 B: 114,0 g T: 50,1 g Tł. nas.: 22,8 g W: 302,2 g w tym cukry: 48,7 g Błonnik: 42,9 g Sól: 8,9 g	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Żurek z jajkiem 400 ml Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Jogurt naturalny	Zupa ziemniaczana 400 ml Kasza jęczmienna 100 g Gulasz drobiowy 120 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i wędliny 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Sok wielowarzywny
	DIETA WĄTROBOWA KCAL: 1858 B: 101,7 g T: 40,7 g Tł. nas.: 20,2 g W: 292,3 g w tym cukry: 52 g Błonnik: 30,7 g Sól: 7,5 g	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Mus owocowy	Zupa ziemniaczana bez śmietany 400 ml Kasza jęczmienna 100 g Filet drobiowy 120 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie Alergeny: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i wędliny 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Sok wielowarzywny

<p>DIETA BEZGLUTENOWA KCAL: 1876 B: 84,7 g T: 62,1 g Tł. nas.: 24,1 g W: 258,8 g w tym cukry: 50,6 g Błonnik: 21,3 g Sól: 5,9 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Jajo 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: laktoza, jajo</p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana bez mąki 400 ml Filet drobiowy 120 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: laktoza</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i wędliny 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA DZIECI 1-3 LAT KCAL: 1132 B: 52,4 g T: 32,2 g Tł. nas.: 15,6 g W: 171,6 g w tym cukry: 44,3 g Błonnik: 18,7 g Sól: 4,2 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Jajo 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana 200 ml Kasza jęczmienna 50 g Gulasz drobiowy 60 g Jarzynka z wody 100 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Pasta z sera białego i wędliny 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA DZIECI 4-9 LAT KCAL: 1654 B: 86,8 g T: 40,2 g Tł. nas.: 17,8 g W: 256,6 g w tym cukry: 52,2 g Błonnik: 27,9 g Sól: 5,9 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Jajo 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml Kasza jęczmienna 80 g Gulasz drobiowy 100 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Pasta z sera białego i wędliny 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT KCAL: 1839 B: 96,8 g T: 37,3 g Tł. nas.: 15,4 g W: 300,7 g w tym cukry: 52,8 g Błonnik: 31 g Sól: 6,4 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Jajo 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400 ml Kasza jęczmienna 100 g Gulasz drobiowy 120 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i wędliny 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>

PIĄTEK
19.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>DIETA PODSTAWOWA KCAL: 2162 B: 88,5 g T: 80,4 g Tł. nas.: 30,4 g W: 290,9 g w tym cukry: 65,4 g Błonnik: 29,2 g Sól: 6,9 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Sałatka śledziowa 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 g</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, ryba</p>	Owoc	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 300 g Jajko w sosie koperkowym 100 g Marchewka z jabłkiem 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Twaróg z rzodkiewką 100 g Papryka czerwona 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 g</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	Jogurt owocowy
<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA KCAL: 1788 B: 73,4 g T: 58,1 g Tł. nas.: 27 g W: 257,5 g w tym cukry: 59,3 g Błonnik: 21,9 g Sól: 4,3 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	Owoc	<p>Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki 300 g Jajko w sosie koperkowym 100 g Marchewka z jabłkiem 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	Jogurt owocowy
<p>DIETA CUKRZYCOWA KCAL: 1885 B: 72,0 g T: 67 g Tł. nas.: 36,9 g W: 273,8 g w tym cukry: 49 g Błonnik: 41,8 g Sól: 5,4 g</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Sałata 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	Owoc	<p>Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki 300 g Jajko w sosie koperkowym 100 g Marchewka z jabłkiem 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	Chleb razowy graham Masło 15 g Pomidor 100 g
<p>DIETA WĄTROBOWA KCAL: 1808 B: 99,8 g T: 41,2 g Tł. nas.: 21,1 g W: 273,7 g w tym cukry: 58,1 g Błonnik: 23,2 g Sól: 5,5 g</p>	<p>Bułka 120 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	Owoc	<p>Zupa ryżowa 400ml Ziemniaki 350 g Ryba gotowana 140 g Marchewka z jabłkiem 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, ryba</p>	<p>Bułka 120 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	Jogurt owocowy

<p>DIETA BEZGLUTENOWA KCAL: 1773 B: 90,3 g T: 59,7 g Tł. nas.: 24,5 g W: 230,2 g w tym cukry: 57,3 g Błonnik: 17,8 g Sól: 4,7 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: laktoza</p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki 300 g Ryba gotowana 120 g Marchewka z jabłkiem 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: laktoza, ryba</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: laktoza</p>	
<p>DIETA DZIECI 1-3 LAT KCAL: 1039,6 B: 44,0 g T: 34,0 g Tł. nas.: 17,4 g W: 148,2 g w tym cukry: 59,1 g Błonnik: 11,5 g Sól: 2,1 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Twaróg 25 g Sałata 20 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa 200 ml Ziemniaki 100 g Jajko w sosie koperkowym 50 g Marchewka z jabłkiem 100 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Bułka 50 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Jogurt owocowy</p>
<p>DIETA DZIECI 4-9 LAT KCAL: 1559 B: 74,9 g T: 42,6 g Tł. nas.: 21,1 g W: 231,9 g w tym cukry: 70,5 g Błonnik: 19,4 g Sól: 3,1 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Twaróg 70 g Sałata 30 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa 350 ml Ziemniaki 250 g Jajko w sosie koperkowym 75 g Marchewka z jabłkiem 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Jogurt owocowy</p>
<p>DIETA DZIECI MŁODZIEŻY 10-18 LAT KCAL: 1822 B: 82,8 g T: 53,9 g Tł. nas.: 27,4 g W: 265,2 g w tym cukry: 71,1 g Błonnik: 21,3 g Sól: 3,7 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg 70 g Sałata 30 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki 300 g Jajko w sosie koperkowym 100 g Marchewka z jabłkiem 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Jogurt owocowy</p>

SOBOTA
20.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>DIETA PODSTAWOWA KCAL: 2257 B: 98,8 g T: 81,9 g Tł. nas.: 32,0 g W: 308,6 g w tym cukry: 85,5 g Błonnik: 38,8 g Sól: 4,9 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Karkówka pieczona 120 g Ziemniaki 300 g Sos pieczeniowy 30 g Sałatka z selera 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, seler</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Papryka 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Mus owocowy</p>
<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA KCAL: 2123 B: 107,5 g T: 69,9 g Tł. nas.: 28,2 g W: 290,6 g w tym cukry: 77,5 g Błonnik: 34,6 g Sól: 4,5 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa 120 g Sos koperkowy 30 g Ziemniaki 300 g Sałatka z selera 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, seler</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Mus owocowy</p>
<p>DIETA CUKRZYCOWA KCAL: 1993 B: 112,4 g T: 77,2 g Tł. nas.: 32 g W: 243,6 g w tym cukry: 49,7 g Błonnik: 44,6 g Sól: 6,2 g</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, jajo</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa 120 g Sos koperkowy 30 g Ziemniaki 300 g Sałatka z selera 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza, seler</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Jogurt naturalny</p>
<p>DIETA WĄTROBOWA KCAL: 2040 B: 119,1 g T: 57,4 g Tł. nas.: 24,8 g W: 285,2 g w tym cukry: 79,6 g Błonnik: 34,2 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem bez śmietany 400 ml Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z selera 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Mus owocowy</p>

	Sól: 4,4 g			Alergeny: gluten, laktoza, seler		
DIETA BEZGLUTENOWA KCAL: 1906 B: 96,2 g T: 78,6 g Tł. nas.: 28,4 g W: 223,7 g w tym cukry: 54,5 g Błonnik: 28,9 g Sól: 5,5 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Jajko na miękko ½ szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: laktoza, jajo	Sok wielowarzywny	Zupa kalafiorowa bez mąki z ziemniakami 400 ml Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z selera 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie Alergeny: laktoza, seler	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: laktoza	Mus owocowy	
DIETA DZIECI 1-3 LAT KCAL: 1185 B: 50,4 g T: 40,3 g Tł. nas.: 17,3 g W: 169,4 g w tym cukry: 67 g Błonnik: 19,3 g Sól: 2,5 g	Bułka 50 g Masło 10 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Sok wielowarzywny	Zupa kalafiorowa z makaronem 200 ml Bitka schabowa 60 g Sos koperkowy 15 g Ziemniaki 100 g Sałatka z selera 100 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza, seler	Bułka 50 g Masło 10 g Pasta mięsno-jarzynowa 50 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Mus owocowy	
DIETA DZIECI 4-9 LAT KCAL: 1794 B: 84,5 g T: 58,2 g Tł. nas.: 21,7 g W: 256,1 g w tym cukry: 76,2 g Błonnik: 31,6 g Sól: 3,6 g	Bułka 80 g Masło 10 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Sok wielowarzywny	Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml Bitka schabowa 100 g Sos koperkowy 25 g Ziemniaki 250 g Sałatka z selera 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza, seler	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 80 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Mus owocowy	
DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT KCAL: 2123 B: 107,5 g T: 69,9 g Tł. nas.: 28,2 g W: 290,6 g w tym cukry: 77,5 g Błonnik: 34,6 g Sól: 4,5 g	Bułka 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza, jajo	Sok wielowarzywny	Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa 120 g Sos koperkowy 30 g Ziemniaki 300 g Sałatka z selera 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza, seler	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Alergeny: gluten, laktoza	Mus owocowy	

NIEDZIELA
21.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>DIETA PODSTAWOWA KCAL: 2049 B: 116,4 g T: 65,4 g Tł. nas.: 24,7 g W: 256,3 g w tym cukry: 56,9 g Błonnik: 25,3 g Sól: 7,8 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml Udko pieczone 230 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Wędlina 50 g Rzodkiewka 40 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA KCAL: 1990 B: 114,8 g T: 62,9 g Tł. nas.: 27,5 g W: 257,5 g w tym cukry: 67,8g Błonnik: 23,7 g Sól: 6,9 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml Udko gotowane 230 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA CUKRZYCOWA KCAL: 1854 B: 113,5 g T: 63,6 g Tł. nas.: 30 g W: 228,7 g w tym cukry: 56,1 g Błonnik: 34,7 g Sól: 6,9 g</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Jogurt naturalny</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml Udko gotowane 230 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA WĄTROBOWA KCAL: 1990 B: 114,8 g T: 62,9 g Tł. nas.: 27,5 g W: 257,5 g w tym cukry: 67,8 g Błonnik: 23,7 g Sól: 6,9 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml Udko gotowane 230 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>

<p>DIETA BEZGLUTENOWA KCAL: 2116 B: 111,8 g T: 85,8 g Tł. nas.: 31,2 g W: 234,7 g w tym cukry: 67 g Błonnik: 19 g Sól: 6,3 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: laktoza</p>	<p>Jogurt naturalny</p>	<p>Zupa neapolitańska z ryżem bez mąki 400 ml Udko gotowane 230 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: laktoza</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA DZIECI 1-3 LAT KCAL: 1083 B: 58,4 g T: 36,2 g Tł. nas.: 17,1 g W: 142,3 g w tym cukry: 56,1g Błonnik: 14,0 g Sól: 4,5 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Wędlina 30 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa grysikowa 200 ml Udko gotowane 100 g Ziemniaki 100 g Ćwikła 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Twaróg z natką 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA DZIECI 4-9 LAT KCAL: 1705 B: 103,7 g T: 52,2 g Tł. nas.: 21,5 g W: 219,7 g w tym cukry: 63,8g Błonnik: 20,6 g Sól: 6,3 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa grysikowa 350 ml Udko gotowane 200 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Twaróg z natką 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>
<p>DIETA DZIECI MŁODZIEŻY 10-18 LAT KCAL: 1990 B: 114,8 g T: 62,9 g Tł. nas.: 27,5 g W: 257,5 g w tym cukry: 67,8g Błonnik: 23,7 g Sól: 6,9 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml Udko gotowane 230 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: gotowanie</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: gluten, laktoza</p>	<p>Sok wielowarzywny</p>