

# JADŁOSPIS

## 29.01. – 04.02.2024 r.



PONIEDZIAŁEK 29.01.2024		ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
	<b>DIETA PODSTAWOWA</b> <b>KCAL: 2163</b> B: 104,4 g T: 82,1 g Tł. nas.: 29,7 g W: 270,7 g w tym cukry: 59,5 g Błonnik: 30 g Sól: 7,6 g	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Mus owocowy	Rosół z makaronem 400 ml Kotleciki z fileta drobiowego 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, pieczenie</b>  Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Pasta z jajek 100 g Rzodkiewka 40 g Herbata z cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Sok warzywny
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> <b>KCAL: 2002</b> B: 94,9 g T: 75,4 g Tł. nas.: 27,7 g W: 257,3 g w tym cukry: 64,4 g Błonnik: 30,9 g Sól: 7,3 g	Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Mus owocowy	Chudy rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy w jarzynach 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Sok warzywny
	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b> <b>KCAL: 1903</b> B: 100 g T: 78,2 g Tł. nas.: 29,1 g W: 231 g w tym cukry: 44,7 g Błonnik: 38,4 g Sól: 7,4 g	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Jogurt naturalny	Chudy rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy w jarzynach 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Sok warzywny
	<b>DIETA WĄTROBOWA</b> <b>KCAL: 1887</b> B: 105,9 g T: 56,6 g Tł. nas.: 21,7 g W: 259,3 g w tym cukry: 66,4 g Błonnik: 30,9 g Sól: 6,9 g	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Mus owocowy	Chudy rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy w jarzynach bez śmietany 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Sok warzywny

<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b>  <b>KCAL: 1920</b>  B: 83,6 g  T: 77,6 g  Tł. nas.: 25,1 g  W: 239,8 g  w tym cukry: 65,8 g  Błonnik: 27,5 g  Sól: 6,3 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g  Masło 15 g  Wędlina 60 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Jogurt naturalny</p>	<p>Chudy rosół z ziemniakiem 400 ml  Filet drobiowy w jarzynach bez mąki 120 g  Ziemniaki 300 g  Surówka z marchewki i jabłka 150 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g  Masło 15 g  Jajko na miękko 1 szt.  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza, jajo</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b>  <b>KCAL: 1135</b>  B: 53,3 g  T: 46,5 g  Tł. nas.: 18,1 g  W: 140,6 g  w tym cukry: 47,1 g  Błonnik: 19,4 g  Sól: 4,9 g</p>	<p>Bułka 50 g  Masło 10 g  Parówki drobiowe 50 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Chudy rosół z makaronem 200 ml  Filet drobiowy w jarzynach 60 g  Ziemniaki 100 g  Surówka z marchewki i jabłka 100 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 50 g  Masło 10 g  Jajko na miękko 1 szt.  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b>  <b>KCAL: 1599</b>  B: 77,6 g  T: 54,2 g  Tł. nas.: 20,1 g  W: 220,3 g  w tym cukry: 63,6 g  Błonnik: 28,3 g  Sól: 6,4 g</p>	<p>Bułka 80 g  Masło 10 g  Parówki drobiowe 75 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Chudy rosół z makaronem 350 ml  Filet drobiowy w jarzynach 100 g  Ziemniaki 250 g  Surówka z marchewki i jabłka 150 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 80 g  Masło 10 g  Jajko na miękko 1 szt.  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b>  <b>KCAL: 2002</b>  B: 94,9 g  T: 75,4 g  Tł. nas.: 27,7 g  W: 257,3 g  w tym cukry: 64,4 g  Błonnik: 30,9 g  Sól: 7,3 g</p>	<p>Bułka 100 g  Masło 15 g  Parówki drobiowe 100 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Chudy rosół z makaronem 400 ml  Filet drobiowy w jarzynach 120 g  Ziemniaki 300 g  Surówka z marchewki i jabłka 150 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g  Masło 15 g  Jajko na miękko 1 szt.  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Sok warzywny</p>

WTOREK  
30.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<b>DIETA PODSTAWOWA</b> <b>KCAL: 2322</b> B: 112,2 g T: 71,1 g Tł. nas.: 27,4 g W: 333,1 g w tym cukry: 112 g Błonnik: 36,3 g Sól: 4,2 g	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Twaróg z rzodkiewką 100 g Papryka czerwona 60 g Kawa z mlekiem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b>	Owoc	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Schab zawijany z warzywami ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej 150 g Herbata z cytryną 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, laktoza, seler</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Pasta z ryby w pomidorach 100 g Herbata z cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza, ryba</b>	Sok warzywny
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> <b>KCAL: 2157</b> B: 113,2 g T: 59,8 g Tł. nas.: 29,6 g W: 317,4 g w tym cukry: 110,4 g Błonnik: 35,8 g Sól: 5,8 g	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Kawa z mlekiem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b>	Owoc	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Schab zawijany z warzywami 120 g Ziemniaki 300 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, laktoza, seler</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z wędliny i twarogu 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Sok warzywny
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b> <b>KCAL: 2287</b> B: 139,2 g T: 77,3 g Tł. nas.: 40,0 g W: 293,8 g w tym cukry: 51,2 g Błonnik: 44,7 g Sól: 6,8 g	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Jogurt naturalny	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Schab zawijany z warzywami 120 g Ziemniaki 300 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, laktoza, seler</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z wędliny i twarogu 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Chleb razowy graham Masło Twaróg
<b>DIETA WĄTROBOWA</b> <b>KCAL: 2144</b> B: 113,0 g T: 58,6 g Tł. nas.: 28,9 g W: 317,1 g w tym cukry: 110 g Błonnik: 35,8 g Sól: 5,8 g	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Kawa z mlekiem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b>	Owoc	Zupa selerowa z grzankami bez śmietany 400 ml Schab zawijany z warzywami bez śmietany 120 g Ziemniaki 300 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną 250ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, laktoza, seler</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z wędliny i twarogu 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Sok warzywny

<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b>  <b>KCAL: 1970</b>  B: 97,9 g  T: 75,5 g  Tł. nas.: 29,6 g  W: 248,2 g  w tym cukry: 77,4 g  Błonnik: 29,6 g  Sól: 6,5 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g  Masło 15 g  Twaróg z koperkiem 100 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa selerowa bez mąki z grzankami z chleba bezglutenowego 400 ml  Schab zawijany z warzywami bez mąki 120 g  Ziemniaki 300 g  Jarzynka z wody 150 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>laktoza, seler</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g  Masło 15 g  Pasta z wędliny i twarogu 100 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b>  <b>KCAL: 1168</b>  B: 54,4 g  T: 34,1 g  Tł. nas.: 17 g  W: 178,1 g  w tym cukry: 79,5 g  Błonnik: 20,6 g  Sól: 3,0 g</p>	<p>Bułka 50 g  Masło 10 g  Twaróg z koperkiem 50 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa selerowa z grzankami 200 ml  Schab zawijany z warzywami 60 g  Ziemniaki 100 g  Jarzynka z wody 100 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, seler</b></p>	<p>Bułka 50 g  Masło 10 g  Pasta z wędliny i twarogu 50 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b>  <b>KCAL: 1718</b>  B: 88,4 g  T: 44,5 g  Tł. nas.: 20,5 g  W: 266,7 g  w tym cukry: 98,2 g  Błonnik: 32,9 g  Sól: 4,6 g</p>	<p>Bułka 80 g  Masło 10 g  Twaróg z koperkiem 80 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa selerowa z grzankami 350 ml  Schab zawijany z warzywami 100 g  Ziemniaki 250 g  Jarzynka z wody 150 g  Herbata z cytryną 250ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, seler</b></p>	<p>Bułka 80 g  Masło 10 g  Pasta z wędliny i twarogu 80 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b>  <b>KCAL: 2157</b>  B: 113,2 g  T: 59,8 g  Tł. nas.: 29,6 g  W: 317,4 g  w tym cukry: 110,4 g  Błonnik: 35,8 g  Sól: 5,8 g</p>	<p>Bułka 100 g  Masło 15 g  Twaróg z koperkiem 100 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa selerowa z grzankami 400 ml  Schab zawijany z warzywami 120 g  Ziemniaki 300 g  Jarzynka z wody 150 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, seler</b></p>	<p>Bułka 100 g  Masło 15 g  Pasta z wędliny i twarogu 100 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>

ŚRODA  
31.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p><b>DIETA PODSTAWOWA</b> <b>KCAL: 2422</b> B: 103 g T: 84,7 g Tł. nas.: 35,3 g W: 329 g w tym cukry: 58,8 g Błonnik: 29,9 g Sól: 8,5 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Żurek z jakiem 400 ml Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400 ml Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300 g Fasolka szparagowa 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Wędlina 60 g Papryka czerwona 60 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> <b>KCAL: 1980</b> B: 100,6 g T: 51 g Tł. nas.: 24,4 g W: 295 g w tym cukry: 54,2 g Błonnik: 24,9 g Sól: 8,1 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Żurek z jakiem 400 ml Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400 ml Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300 g Kalafior gotowany 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA CUKRZYCOWA</b> <b>KCAL: 1895</b> B: 100,2 g T: 52,3 g Tł. nas.: 25,3 g W: 280,4 g w tym cukry: 36,9 g Błonnik: 33,7 g Sól: 8,0 g</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Żurek z jakiem 400 ml Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt naturalny</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400 ml Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300 g Kalafior gotowany 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA WĄTROBOWA</b> <b>KCAL: 1860</b> B: 111,2 g T: 41,4 g Tł. nas.: 21,1 g W: 274 g w tym cukry: 55,9 g Błonnik: 23 g Sól: 6,8 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana bez śmietany 400 ml Makaron z sosem mięsno-jarzynowym bez śmietany 300 g Kalafior gotowany 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>

<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b>  <b>KCAL: 1829</b>  B: 84,1 g  T: 62,1 g  Tł. nas.: 24,7 g  W: 248 g  w tym cukry: 50,3 g  Błonnik: 18,6 g  Sól: 6,5 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g  Masło 15 g  Jajko 1 szt.  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana bez mąki 400 ml  Makaron z sosem mięsno-jarzynowym bez mąki 300 g  Kalafior gotowany 150 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g  Masło 15 g  Wędlina 60 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b>  <b>KCAL: 1145</b>  B: 59 g  T: 33,7 g  Tł. nas.: 16,5 g  W: 162,6 g  w tym cukry: 38,8 g  Błonnik: 15,7 g  Sól: 5,3 g</p>	<p>Bułka 50 g  Masło 10 g  Żurek z jakiem 200 ml  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana 200 ml  Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 150 g  Kalafior gotowany 100 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 50 g  Masło 10 g  Wędlina 30 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b>  <b>KCAL: 1591</b>  B: 83,8 g  T: 39,3 g  Tł. nas.: 17,9 g  W: 239,9 g  w tym cukry: 52,3 g  Błonnik: 21,7 g  Sól: 6,5 g</p>	<p>Bułka 80 g  Masło 10 g  Żurek z jakiem 300 ml  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml  Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 250 g  Kalafior gotowany 150 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 80 g  Masło 10 g  Wędlina 40 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b>  <b>KCAL: 1980</b>  B: 100,6 g  T: 51 g  Tł. nas.: 24,4 g  W: 295 g  w tym cukry: 54,2 g  Błonnik: 24,9 g  Sól: 8,1 g</p>	<p>Bułka 100 g  Masło 15 g  Żurek z jakiem 400 ml  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400 ml  Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300 g  Kalafior gotowany 150 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g  Masło 15 g  Wędlina 60 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>

CZWARTEK  
01.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p><b>DIETA PODSTAWOWA</b> KCAL: 2231 B: 98,8 g T: 68,3 g Tł. nas.: 29,2 g W: 323,1 g w tym cukry: 94,6 g Błonnik: 27,7 g Sól: 5,5 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Makaron nitki na mleku 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	Owoc	<p>Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 400 ml Kotlet pożarski 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, pieczenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Rzodkiewka 40 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Serek Danio
<p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> KCAL: 1986 B: 94,7 g T: 51,6 g Tł. nas.: 27,5 g W: 297,1 g w tym cukry: 92,9 g Błonnik: 20,1 g Sól: 5,2 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Makaron nitki na mleku 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	Owoc	<p>Zupa ryżowa 400 ml Gulasz drobiowy 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Serek Danio
<p><b>DIETA CUKRZYCOWA</b> KCAL: 1926 B: 98,5 g T: 63,8 g Tł. nas.: 31,2 g W: 266,5 g w tym cukry: 32,1 g Błonnik: 35,2 g Sól: 7,8 g</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z wędliną 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Owoc	<p>Zupa ryżowa 400 ml Gulasz drobiowy 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Chleb razowy graham Masło Paszтет drobiowy
<p><b>DIETA WĄTROBOWA</b> KCAL: 1924 B: 93,1 g T: 49,1 g Tł. nas.: 26,0 g W: 288,7 g w tym cukry: 91,9 g Błonnik: 19,8 g Sól: 5,1 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Makaron nitki na mleku 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	Owoc	<p>Zupa ryżowa bez śmietany 400 ml Filet drobiowy 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Pomidor bez skórki ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Serek Danio

<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b>  <b>KCAL: 1908</b>  B: 78,9 g  T: 63,9 g  Tł. nas.: 26,1 g  W: 264,1 g  w tym cukry: 87,1 g  Błonnik: 18,1 g  Sól: 4,5 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g  Masło 15 g  Płatki bezglutenowe na mleku 400 ml  Dżem 25 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza, mleko</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml  Filet drobiowy 120 g  Ziemniaki 300 g  Sałatka z buraków 150 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g  Masło 15 g  Kiełbasa szynkowa 60 g  Pomidor ½ szt.  Sałata 20 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>
<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b>  <b>KCAL: 1127</b>  B: 52,1 g  T: 32,4 g  Tł. nas.: 18 g  W: 164,2 g  w tym cukry: 68,8 g  Błonnik: 10,9 g  Sól: 2,8 g</p>	<p>Bułka 50 g  Masło 10 g  Makaron nitki na mleku 200 ml  Dżem 25 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml  Gulasz drobiowy 60 g  Ziemniaki 100 g  Sałatka z buraków 100 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 50 g  Masło 10 g  Kiełbasa szynkowa 30 g  Pomidor ½ szt.  Sałata 20 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Serek Danio</p>
<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b>  <b>KCAL: 1658</b>  B: 78,8 g  T: 41,2 g  Tł. nas.: 21,2 g  W: 253,9 g  w tym cukry: 89,6 g  Błonnik: 17,9 g  Sól: 4,1 g</p>	<p>Bułka 80 g  Masło 10 g  Makaron nitki na mleku 300 ml  Dżem 25 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa 350 ml  Gulasz drobiowy 100 g  Ziemniaki 250 g  Sałatka z buraków 150 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 80 g  Masło 10 g  Kiełbasa szynkowa 40 g  Pomidor ½ szt.  Sałata 20 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Serek Danio</p>
<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b>  <b>KCAL: 1986</b>  B: 94,7 g  T: 51,6 g  Tł. nas.: 27,5 g  W: 297,1 g  w tym cukry: 92,9 g  Błonnik: 20,1 g  Sól: 5,2 g</p>	<p>Bułka 100 g  Masło 15 g  Makaron nitki na mleku 400 ml  Dżem 25 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml  Gulasz drobiowy 120 g  Ziemniaki 300 g  Sałatka z buraków 150 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g  Masło 15 g  Kiełbasa szynkowa 60 g  Pomidor ½ szt.  Sałata 20 g  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Serek Danio</p>



PIĄTEK  
02.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p><b>DIETA PODSTAWOWA</b> <b>KCAL: 2268</b> B: 106,3 g T: 81,4 g Tł. nas.: 27,9 g W: 282,6 g w tym cukry: 67,8 g Błonnik: 29,4 g Sól: 6,5 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera żółtego 100 g Papryka 60 g Kawa z mlekiem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo, mleko</b></p>	<p>Sok pomidorowy</p>	<p>Zupa pieczarkowa z tartym ciastem 400 ml Ryba w przyprawach 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, pieczenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo, ryba</b></p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Jajko na miękko 1 szt. Sałata 20 g Rzodkiewka 40 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>
<p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> <b>KCAL: 2033</b> B: 106,1 g T: 60,9 g Tł. nas.: 30,2 g W: 281,8 g w tym cukry: 66,5 g Błonnik: 27,9 g Sól: 6,2 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor ½ szt. Kawa z mlekiem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	<p>Sok pomidorowy</p>	<p>Solferino 400 ml Ryba gotowana 120 g Sos koperkowy ziemniaki 300 g Brokuły gotowane 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, ryba</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Sałata 20 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>
<p><b>DIETA CUKRZYCOWA</b> <b>KCAL: 1884</b> B: 104,4 g T: 59,8 g Tł. nas.: 30,4 g W: 257,9 g w tym cukry: 47,8 g Błonnik: 36,1 g Sól: 6,1 g</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor ½ szt. Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	<p>Sok pomidorowy</p>	<p>Solferino 400 ml Ryba gotowana 120 g Sos koperkowy ziemniaki 300 g Brokuły gotowane 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, ryba</b></p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Sałata 20 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt naturalny</p>
<p><b>DIETA WĄTROBOWA</b> <b>KCAL: 1954</b> B: 110,9 g T: 53,6 g Tł. nas.: 27,1 g W: 273,3 g w tym cukry: 65,6 g Błonnik: 27,7 g Sól: 7,4 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Kawa z mlekiem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	<p>Sok pomidorowy</p>	<p>Solferino bez śmietany 400 ml Ryba gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Brokuły gotowane 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, ryba</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>

<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b> <b>KCAL: 1874</b> B: 90,1 g T: 72,2 g Tł. nas.: 29,1 g W: 230,1 g w tym cukry: 53,3 g Błonnik: 22,3 g Sól: 5,3 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza, mleko</b></p>	<p>Sok pomidorowy</p>	<p>Solferino bez mąki 400 ml Ryba gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Brokuły gotowane 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>laktoza, ryba</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Sałata 20 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt naturalny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b> <b>KCAL: 1090</b> B: 57,9 g T: 37,2 g Tł. nas.: 18,4 g W: 143,2 g w tym cukry: 41,1 g Błonnik: 16,4 g Sól: 4,3 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Twaróg z natką 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	<p>Sok pomidorowy</p>	<p>Solferino 200 ml Ryba gotowana 60 g Sos koperkowy ziemniaki 100 g Brokuły gotowane 100 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, ryba</b></p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Jajko na miękko 1 szt. Sałata 20 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>
<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b> <b>KCAL: 1623</b> B: 86,2 g T: 46,9 g Tł. nas.: 21,5 g W: 230,1 g w tym cukry: 54,3 g Błonnik: 24,2 g Sól: 5,4 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Twaróg z natką 80 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	<p>Sok pomidorowy</p>	<p>Solferino 350 ml Ryba gotowana 100 g Sos koperkowy ziemniaki 250 g Brokuły gotowane 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, ryba</b></p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Jajko na miękko 1 szt. Sałata 20 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>
<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b> <b>KCAL: 2033</b> B: 106,1 g T: 60,9 g Tł. nas.: 30,2 g W: 281,8 g w tym cukry: 66,5 g Błonnik: 27,9 g Sól: 6,2 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, mleko</b></p>	<p>Sok pomidorowy</p>	<p>Solferino 400 ml Ryba gotowana 120 g Sos koperkowy ziemniaki 300 g Brokuły gotowane 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, ryba</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Sałata 20 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>

SOBOTA  
03.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p><b>DIETA PODSTAWOWA</b>  <b>KCAL: 2260</b>            B: 110,4 g            T: 76,9 g            Tł. nas.: 30,1 g            W: 302,9 g            w tym cukry: 85,6 g            Błonnik: 34,6 g            Sól: 5,7 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g            Masło 15 g            Parówki drobiowe 100 g            Sałata 20 g            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml            Udko pieczone 230 g            Ziemniaki 300 g            Marchewka oprószana 150 g            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, pieczenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g            Twaróg z koperkiem 100 g            Papryka czerwona 60 g            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  <b>KCAL: 2177</b>            B: 110,7 g            T: 70,9 g            Tł. nas.: 31,2 g            W: 294,7 g            w tym cukry: 88 g            Błonnik: 32,4 g            Sól: 6,3 g</p>	<p>Bułka 100 g            Masło 15 g            Parówki drobiowe 100 g            Sałata 20 g            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml            Udko gotowane 230 g            Ziemniaki 300 g            Marchewka oprószana 150 g            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g            Masło 15 g            Twaróg z koperkiem 100 g            Pomidor ½ szt.            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA CUKRZYCOWA</b>  <b>KCAL: 1980</b>            B: 116,9 g            T: 74,1 g            Tł. nas.: 32,6 g            W: 241,7 g            w tym cukry: 44 g            Błonnik: 39,1 g            Sól: 7,7 g</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g            Masło 15 g            Parówki drobiowe 100 g            Sałata 20 g            Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Jogurt naturalny</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml            Udko gotowane 230 g            Ziemniaki 300 g            Marchewka oprószana 150 g            Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></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: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA WĄTROBOWA</b>  <b>KCAL: 2002</b>            B: 107,3 g            T: 55,2 g            Tł. nas.: 25,6 g            W: 289,5 g            w tym cukry: 86,4 g            Błonnik: 32,2 g            Sól: 5,9 g</p>	<p>Bułka 100 g            Masło 15 g            Wędlina 60 g            Sałata 20 g            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez śmietany 400 ml            Udko gotowane 230 g            Ziemniaki 300 g            Marchewka gotowana 150 g            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g            Masło 15 g            Twaróg z koperkiem 100 g            Pomidor bez skórki ½ szt.            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>

<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b> <b>KCAL: 1922</b> B: 100,2 g T: 72,3 g Tł. nas.: 28 g W: 235,8 g w tym cukry:63,6 g Błonnik: 27,2 g Sól: 6,6 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez mąki 400 ml Udko gotowane 230 g Ziemniaki 300 g Marchewka gotowana 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b> <b>KCAL: 1186</b> B: 52,5 g T: 38,9 g Tł. nas.: 18,2 g W: 169,5 g w tym cukry:68 g Błonnik: 19 g Sól: 3,5 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Parówki drobiowe 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200 ml Udko gotowane 115 g Ziemniaki 100 g Marchewka oprószana 100 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b> <b>KCAL: 1795</b> B: 88,2 g T: 54,5 g Tł. nas.: 23,1 g W: 257,2 g w tym cukry:85,3 g Błonnik: 29 g Sól: 5,1 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Parówki drobiowe 75 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Udko gotowane 180 g Ziemniaki 250 g Marchewka oprószana 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 80 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b> <b>KCAL: 2177</b> B: 110,7 g T: 70,9 g Tł. nas.: 31,2 g W: 294,7 g w tym cukry:88 g Błonnik: 32,4 g Sól: 6,3 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Udko gotowane 230 g Ziemniaki 300 g Marchewka oprószana 150 g Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Sok warzywny</p>

NIEDZIELA

04.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p><b>DIETA PODSTAWOWA</b>  <b>KCAL: 2203</b>            B: 80,7 g            T: 94,1 g            Tł. nas.: 33,6 g            W: 276,4 g            w tym cukry: 65,9 g            Błonnik: 25,6 g            Sól: 6,1 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g            Masło 15 g            Wędlina 60 g            Pomidor ½ szt.            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Owoc	<p>Zupa grysikowa na rosole 400 ml            Bitka wieprzowa 120 g            Ziemniaki 300 g            Surówka z kiszonej kapusty 150 g            Kompot owocowy 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g            Pasztet z drobiu 50 g            Rzodkiewka 40 g            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Jogurt owocowy
<p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  <b>KCAL: 1961</b>            B: 91 g            T: 62,8 g            Tł. nas.: 26,2 g            W: 275,5 g            w tym cukry: 71,2 g            Błonnik: 25,5 g            Sól: 5,7 g</p>	<p>Bułka 100 g            Masło 15 g            Wędlina 60 g            Pomidor ½ szt.            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Owoc	<p>Zupa grysikowa 400 ml            Pulpet w sosie pietruszkowym 120 g            Ziemniaki 300 g            Jarzynka z wody 150 g            Kompot owocowy 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g            Masło 15 g            Pasztet z drobiu 50 g            Pomidor ½ szt.            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Jogurt owocowy
<p><b>DIETA CUKRZYCOWA</b>  <b>KCAL: 2145</b>            B: 113 g            T: 78,4 g            Tł. nas.: 35,4 g            W: 277,2 g            w tym cukry: 33,8 g            Błonnik: 38,3 g            Sól: 6,8 g</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g            Masło 15 g            Wędlina 60 g            Pomidor ½ szt.            Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Jogurt naturalny	<p>Zupa grysikowa 400 ml            Pulpet w sosie pietruszkowym 120 g            Ziemniaki 300 g            Jarzynka z wody 150 g            Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Chleb razowy graham 100 g            Masło 15 g            Pasztet z drobiu 50 g            Pomidor ½ szt.            Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Chleb razowy graham Masło Twaróg
<p><b>DIETA WĄTROBOWA</b>  <b>KCAL: 1929</b>            B: 105,8 g            T: 54,4 g            Tł. nas.: 24,3 g            W: 271 g            w tym cukry: 73,5 g            Błonnik: 25,1 g            Sól: 5,1 g</p>	<p>Bułka 100 g            Masło 15 g            Wędlina 60 g            Pomidor bez skórki ½ szt.            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Owoc	<p>Zupa grysikowa bez śmietany 400 ml            Pulpet 120 g            Ziemniaki 300 g            Jarzynka z wody 150 g            Kompot owocowy 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g            Masło 15 g            Twaróg 100 g            Pomidor bez skórki ½ szt.            Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	Jogurt owocowy

<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b>  <b>KCAL: 1894</b>  B: 97,2 g  T: 65,6 g  Tł. nas.: 24,6 g  W: 242,9 g  w tym cukry: 71,7 g  Błonnik: 20,5 g  Sól: 4,6 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g  Masło 15 g  Wędlina 60 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml  Pulpet w sosie pietruszkowym 120 g  Ziemniaki 300 g  Jarzynka z wody 150 g  Kompot owocowy 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g  Masło 15 g  Twaróg 100 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>laktoza</b></p>	<p>Jogurt naturalny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b>  <b>KCAL: 1140</b>  B: 50,8 g  T: 40,8 g  Tł. nas.: 17,4 g  W: 153,7 g  w tym cukry: 55,9 g  Błonnik: 14,4 g  Sól: 3,4 g</p>	<p>Bułka 50 g  Masło 10 g  Wędlina 30 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa grysikowa 200 ml  Pulpet w sosie pietruszkowym 60 g  Ziemniaki 100 g  Jarzynka z wody 100 g  Kompot owocowy 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 50 g  Masło 10 g  Paszтет drobiowy 50 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>
<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b>  <b>KCAL: 1659</b>  B: 77,5 g  T: 51,3 g  Tł. nas.: 19,8 g  W: 238,6 g  w tym cukry: 70,6g  Błonnik: 23,4 g  Sól: 4,7 g</p>	<p>Bułka 80 g  Masło 10 g  Wędlina 40 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa grysikowa 350 ml  Pulpet w sosie pietruszkowym 100 g  Ziemniaki 250 g  Jarzynka z wody 150 g  Kompot owocowy 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 80 g  Masło 10 g  Paszтет drobiowy 50 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>
<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b>  <b>KCAL: 1961</b>  B: 91 g  T: 62,8 g  Tł. nas.: 26,2 g  W: 275,5 g  w tym cukry: 71,2 g  Błonnik: 25,5 g  Sól: 5,7 g</p>	<p>Bułka 100 g  Masło 15 g  Wędlina 60 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml  Pulpet w sosie pietruszkowym 120 g  Ziemniaki 300 g  Jarzynka z wody 150 g  Kompot owocowy 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g  Masło 15 g  Paszтет z drobiu 50 g  Pomidor ½ szt.  Herbata z cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, laktoza</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p>