

# JADŁOSPIS

04.03 – 10.03.2024 r.



PONIEDZIAŁEK 04.03.2024		ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
	<b>DIETA PODSTAWOWA</b> <b>KCAL: 2234</b> B: 85,6 g T: 65,9 g Tł nas.: 26,3 g W: 351 g w tym cukry: 103,5g Błonnik: 35,9 g Sól: 6,8 g	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z ryby 100 g Sałata 20 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, ryby, jaja, siarczyn</b>	Jogurt owocowy  Alergeny: <b>mleko i laktoza</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Makaron z jabłkami 350 g Herbata z cytryną i z cukrem 250 ml Owoc 150 g  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyn, gorczyca, seler</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor ½ szt. Wędlina drobiowa 50 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo, soja</b>	Sok warzywny
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> <b>KCAL: 2021</b> B: 81,2 g T: 45,7 g Tł nas.: 23 g W: 345,6 g w tym cukry: 109 g Błonnik: 33,1 g Sól: 7,7 g	Bułka 100 g Masło 15 g Kiełbasa drobiowa 60 g Sałata 20 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyn</b>	Jogurt owocowy  Alergeny: <b>mleko i laktoza</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Makaron z jabłkami 350 g Herbata z cytryną i z cukrem 250 ml Owoc 150 g  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyn, gorczyca, seler</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor ½ szt. Wędlina drobiowa 50 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo, soja</b>	Sok warzywny
	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b> <b>KCAL: 1874</b> B: 101,5 g T: 56,1 g Tł nas.: 25,2 g W: 274,6 g w tym cukry: 59,2 g Błonnik: 44,1 g Sól: 8,3 g	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Kiełbasa drobiowa 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyn, soja</b>	Jogurt naturalny  Alergeny: <b>mleko i laktoza</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Gulasz drobiowy 120 g Ziemniaki 250 g Sałatka z selera 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Owoc 150 g  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, seler, siarczyn, gorczyca</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor ½ szt. Wędlina drobiowa 50 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo, soja</b>	Sok warzywny

<p align="center"><b>DIETA WĄTROBOWA</b> <b>KCAL: 1990</b></p> <p>B: 73,5 g T: 40,4 g Tł nas.: 21 g W: 351 g w tym cukry: 126,3 g Błonnik: 28,4 g Sól: 7,5 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Kiełbasa drobiowa 60 g Sałata 20 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyny</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami bez śmietany 350 ml Makaron z jabłkami 350 g Herbata z cytryną i z cukrem 250 ml Owoc 150 g</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, gorczyca, seler</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Dżem 25 g Pomidor bez skórki ½ szt. Wędlina drobiowa 50 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p align="center"><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b> <b>KCAL: 1999</b></p> <p>B: 65,6 g T: 62 g Tł nas.: 25,2 g W: 311,7 g w tym cukry: 101,1 g Błonnik: 22,2 g Sól: 7,4 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Kiełbasa drobiowa 60 g Sałata 20 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, siarczyny, soja</b></p>	<p>Jogurt naturalny</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Barszcz czerwony bez mąki z ziemniakami 350 ml Ryż z jabłkami 350 g Herbata z cytryną i z cukrem 250 ml Owoc 150 g</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, siarczyny, gorczyca, seler</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor ½ szt. Wędlina drobiowa 50 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, jajo, soja</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p align="center"><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b> <b>KCAL: 1149</b></p> <p>B: 43,0 g T: 31,0 g Tł nas.: 15,8 g W: 189,3 g w tym cukry: 71,8 g Błonnik: 18,5 g Sól: 4,4 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Kiełbasa drobiowa 30 g Sałata 20 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyny</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml Makaron z jabłkami 180 g Herbata z cytryną i z cukrem 250 ml Owoc 150 g</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, gorczyca, seler</b></p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Jajko 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cukrem i cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p align="center"><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b> <b>KCAL: 1672</b></p> <p>B: 67,9 g T: 36,8 g Tł nas.: 17,1 g W: 282,6 g w tym cukry: 97,7 g Błonnik: 23,7 g Sól: 6,4 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Kiełbasa drobiowa 40 g Sałata 20 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyny</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Makaron z jabłkami 300 g Herbata z cytryną i z cukrem 250 ml Owoc 150 g</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, gorczyca, seler</b></p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Jajko 1 szt. Pomidor ½ szt. Wędlina drobiowa 40 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo, soja</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p align="center"><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY</b> <b>10-18 LAT</b> <b>KCAL: 2021</b></p> <p>B: 81,2 g T: 45,7 g Tł nas.: 23 g W: 345,6 g w tym cukry: 109 g Błonnik: 33,1 g Sól: 7,7 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 10 g Kiełbasa drobiowa 60 g Sałata 20 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyny</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Makaron z jabłkami 350 g Herbata z cytryną i z cukrem 250 ml Owoc 150 g</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, gorczyca, seler</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor ½ szt. Wędlina drobiowa 50 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo, soja</b></p>	<p>Sok warzywny</p>

**WTOREK**  
**05.03.2024**

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK NOCNY</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA</b> <b>KCAL: 2269</b> B: 104,4 g T: 73,8 g Tł. nas.: 30,6 g W: 312,7g w tym cukry: 69,4 g Błonnik: 26,8 g Sól: 3,5 g	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Owoc	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350 ml Bitka drobiowa w sosie pietruszkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo, siarczyny</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Papryka czerwona 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Mus owocowy
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> <b>KCAL: 2199</b> B: 104,6 g T: 68,4 g Tł. nas.: 30,3 g W: 307,8 g w tym cukry: 73,3 g Błonnik: 26 g Sól: 4 g	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Miód 25g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Owoc	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350 ml Bitka drobiowa w sosie pietruszkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo, siarczyny</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta mięsno -jarzynowa 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Mus owocowy
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b> <b>KCAL: 2194</b> B: 118,7 g T: 80,6 g Tł. nas.: 36,9 g W: 281,3 g w tym cukry: 36,8 g Błonnik: 40,9 g Sól: 5,8 g	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Owoc	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 350 ml Bitka drobiowa w sosie pietruszkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta mięsno -jarzynowa 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Paszтет drobiowy 50 g  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>
<b>DIETA WĄTROBOWA</b> <b>KCAL: 2103</b> B: 100,2 g T: 59,3 g Tł. nas.: 26,6 g W: 308,2 g w tym cukry: 72,4 g Błonnik: 25,8 g Sól: 4,3 g	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Owoc	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany 350 ml Bitka drobiowa bez sosu 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta mięsno -jarzynowa 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Mus owocowy

<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b> <b>KCAL: 2158</b> B: 91,2 g T: 80,1 g Tł. nas.: 30,3 g W: 281,3 g w tym cukry: 73,7 g Błonnik: 21,6 g Sól: 3,5 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, orzechy</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem bez mąki 350 ml Bitka drobiowa bez sosu 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta mięsno -jarzynowa 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>
<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b> <b>KCAL: 1213</b> B: 49,7 g T: 38,9 g Tł. nas.: 18 g W: 175,8 g w tym cukry: 57,3 g Błonnik: 14,8 g Sól: 2,1 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa koperkowa z lanym ciastem 200 ml Bitka drobiowa w sosie pietruszkowym 60 g Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Pasta mięsno -jarzynowa 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>
<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b> <b>KCAL: 1754</b> B: 78,7 g T: 55,9 g Tł. nas.: 23,7 g W: 249,7 g w tym cukry: 64,3 g Błonnik: 23,9 g Sól: 3,1 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa koperkowa z lanym ciastem 300 ml Bitka drobiowa w sosie pietruszkowym 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Pasta mięsno -jarzynowa 80 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>
<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b> <b>KCAL: 2199</b> B: 104,6 g T: 68,4 g Tł. nas.: 30,3 g W: 307,8 g w tym cukry: 73,3 g Błonnik: 26 g Sól: 4 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa koperkowa z lanym ciastem 350 ml Bitka drobiowa w sosie pietruszkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Pasta mięsno -jarzynowa 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p>

**ŚRODA**  
**06.03.2024**

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK NOCNY</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA</b> <b>KCAL: 2214</b> B: 99,8 g T: 82,7 g Tł. nas.: 34,7 g W: 290,5 g w tym cukry: 61,3 g Błonnik: 33,9 g Sól: 9,3 g	Chleb pszenno-żytni 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Rzodkiewka 40 g Masło 15 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja, gorczyca, seler, jajo</b>	Jogurt owocowy  Alergeny: <b>mleko i laktoza</b>	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml Bigos 300 g Ziemniaki 250 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja, gorczyca, seler, sezam</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Papryka 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Sok warzywny
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> <b>KCAL: 1898</b> B: 105 g T: 49,9 g Tł. nas.: 25,7 g W: 277,3 g w tym cukry: 68,4 g Błonnik: 30,1 g Sól: 6,6 g	Bułka 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Masło 15 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja, gorczyca, seler, jajo</b>	Jogurt owocowy  Alergeny: <b>mleko i laktoza</b>	Zupa krupnik 350 ml Potrawka z drobiu 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Bułka 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Masło 15 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Sok warzywny
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b> <b>KCAL: 1823</b> B: 104,8 g T: 55,6 g Tł. nas.: 28,8 g W: 254,9 g w tym cukry: 50,6 g Błonnik: 38,5 g Sól: 6,5 g	Chleb razowy graham 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Masło 15 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja, gorczyca, seler, jajo</b>	Jogurt naturalny  Alergeny: <b>mleko i laktoza</b>	Zupa krupnik 350 ml Potrawka z drobiu 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynka z wody 150g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Masło 15 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Sok warzywny
<b>DIETA WĄTROBOWA</b> <b>KCAL: 1878</b> B: 106 g T: 50 g Tł. nas.: 24,6 g W: 270,1 g w tym cukry: 66,3 g Błonnik: 28,8 g Sól: 6,5 g	Bułka 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Masło 15 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja, gorczyca, seler, jajo</b>	Jogurt owocowy  Alergeny: <b>mleko i laktoza</b>	Zupa krupnik bez śmietany 350 ml Filet drobiowy 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Bułka 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Masło 15 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Sok warzywny

<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b> <b>KCAL: 1809</b> B: 89,6 g T: 63,8 g Tł. nas.: 25,6 g W: 234,5 g w tym cukry: 54,2 g Błonnik: 21,3 g Sól: 6,0 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Masło 15 g Sałata 20 g Herbata z cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, siarczyny</b></p>	<p>Jogurt naturalny</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Zupa ryżowa z jarzynami 350 ml Filet drobiowy 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Masło 15 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b> <b>KCAL: 1017</b> B: 53,5 g T: 29,8 g Tł. nas.: 15,6 g W: 147,4 g w tym cukry: 48,5g Błonnik: 17,2 g Sól: 4,3 g</p>	<p>Bułka 50 g Pasta z sera białego z natką 50 g Masło 10 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Zupa krupnik 200 ml Potrawka z drobiu 60 g Ziemniaki 100 g Jarzynka z wody 100 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Bułka 50 g Kiełbasa szynkowa 30 g Masło 10 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b> <b>KCAL: 1507</b> B: 83,6 g T: 35,4 g Tł. nas.: 17 g W: 233,1 g w tym cukry: 56,6 g Błonnik: 27,4 g Sól: 5,5 g</p>	<p>Bułka 80 g Pasta z sera białego z natką 80 g Masło 10 g Sałata 20 g Herbata z cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Zupa krupnik 300 ml Potrawka z drobiu 100 g Ziemniaki 200 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Bułka 80 g Kiełbasa szynkowa 40 g Masło 10 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b> <b>KCAL: 1794</b> B: 98,3 g T: 46,8 g Tł. nas.: 23,7 g W: 265,2 g w tym cukry: 58,4 g Błonnik: 29,5 g Sól: 6,4 g</p>	<p>Bułka 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Masło 10 g Sałata 20 g Herbata z cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Zupa krupnik 350 ml Potrawka z drobiu 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynka z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Masło 15 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Sok warzywny</p>

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK NOCNY
<p><b>DIETA PODSTAWOWA</b> <b>KCAL: 2431</b> B: 89,5 g T: 94,1 g, Tł. nas.: 39,6 g W: 325 g w tym cukry: 91,1 g Błonnik: 28,4 g Sól: 8,6 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350 ml Masło 15 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, orzechy</b></p>	<p>Sok warzywny</p>	<p>Zupa pomidorowa z lanym ciastem 350 ml Pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 120 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo, soja, seler, gorczyca, sezam, siarczyny</b></p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja</b></p>	<p>Mus owocowy</p>
<p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> <b>KCAL: 2263</b> B: 93,6 g T: 68,5 g Tł. nas.: 31,6 g W: 333,8 g w tym cukry: 113,3 g Błonnik: 25,9 g Sól: 7,1 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, orzechy</b></p>	<p>Sok warzywny</p>	<p>Zupa pomidorowa z lanym ciastem 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja</b></p>	<p>Mus owocowy</p>
<p><b>DIETA CUKRZYCOWA</b> <b>KCAL: 2293</b> B: 123,2 g T: 85,7 g Tł. nas.: 40,7 g W: 285,5 g w tym cukry: 36,4 g Błonnik: 36,5 g Sól: 7,1 g</p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z jajek 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Jogurt naturalny</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g, Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja</b></p>	<p>Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg 70 g</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>
<p><b>DIETA WĄTROBOWA</b> <b>KCAL: 2033</b> B: 85,5 g T: 49,6 g Tł. nas.: 25,2 g W: 326,7 g w tym cukry: 111,8 g Błonnik: 25,7 g Sól: 6,7 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, orzechy</b></p>	<p>Sok warzywny</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietany 350 ml Pulpet bez sosu 120 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja</b></p>	<p>Mus owocowy</p>

	<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b> <b>KCAL: 1979</b> B: 77,9 g T: 65,9 g Tł. nas.: 26,8 g W: 278,3 g w tym cukry: 72,5 g Błonnik: 18,4 g Sól: 5 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami bezglutenowymi 350 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, orzechy</b></p>	<p>Jogurt naturalny</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem bez mąki 350 ml Pulpet bez mąki bez sosu 120 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, jajo</b></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: <b>mleko i laktoza, siarczyny, soja</b></p>	<p>Mus owocowy</p>
	<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b> <b>KCAL: 1298</b> B: 47,4 g T: 39,8 g Tł. nas.: 19,1 g W: 197,5 g w tym cukry: 93,8 g Błonnik: 14,9 g Sól: 3,8 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, orzechy</b></p>	<p>Sok warzywny</p>	<p>Zupa pomidorowa z lanym ciastem 200 ml Pulpet w sosie koperkowym 60 g Ziemniaki 100 g Ćwikła 100 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Parówki drobiowe 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja</b></p>	<p>Mus owocowy</p>
	<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b> <b>KCAL: 1782</b> B: 70,3 g T: 47,2 g Tł. nas.: 21,1 g W: 281,1 g w tym cukry: 88,2 g Błonnik: 20,6 g Sól: 4,8 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, orzechy</b></p>	<p>Sok warzywny</p>	<p>Zupa pomidorowa z lanym ciastem 300 ml Pulpet w sosie koperkowym 100 g Ziemniaki 200 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Parówki drobiowe 75 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja</b></p>	<p>Mus owocowy</p>
	<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b> <b>KCAL: 2269</b> B: 93,8 g T: 69,1 g Tł. nas.: 31,9 g W: 334 g w tym cukry: 113,5 g Błonnik: 25,9 g Sól: 7,1 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, orzechy</b></p>	<p>Sok warzywny</p>	<p>Zupa pomidorowa z lanym ciastem 350 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny, soja</b></p>	<p>Mus owocowy</p>



PIĄTEK  
08.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<b>DIETA PODSTAWOWA</b> <b>KCAL: 2313</b> B: 107,6 g T: 73,6 g Tł. nas.: 32,4 g W: 321,7 g w tym cukry: 86 g Błonnik: 30,6 g Sól: 7,2 g	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Żurek z jajkiem 350 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b>	Owoc	Zupa neapolitańska 350 ml Ryba duszona z sosem białym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, ryba, siarczyny, gorczyca</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Papryka czerwona 60 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, gorczyca, seler, jajo, siarczyny</b>	Sok warzywny
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> <b>KCAL: 2076</b> B: 95,3 g T: 62,7 g Tł. nas.: 30,7 g W: 300,1 g w tym cukry: 79,1 g Błonnik: 26,2 g Sól: 5,4 g	Bułka 100 g Masło 15 g Żurek z jajkiem 350 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b>	Owoc	Zupa ryżowa 350 ml Ryba gotowana z sosem białym 120 g Ziemniaki 250 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, ryba, siarczyny, gorczyca</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, gorczyca, seler, jajo, siarczyny</b>	Sok warzywny
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b> <b>KCAL: 1868</b> B: 96,6 g T: 63,2 g Tł. nas.: 30,6 g W: 256,4 g w tym cukry: 43,2 g Błonnik: 36,1 g Sól: 6,6 g	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Żurek z jajkiem 350 ml Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b>	Owoc	Zupa ryżowa z brązowym ryżem 350 ml Ryba gotowana z sosem białym 120 g Ziemniaki 250 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, ryba, siarczyny, gorczyca</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, gorczyca, seler, jajo, siarczyny</b>	Sok warzywny
<b>DIETA WĄTROBOWA</b> <b>KCAL: 1883</b> B: 98 g T: 48,3 g Tł. nas.: 25,2 g W: 280,1 g w tym cukry: 93,6 g Błonnik: 25,1 g Sól: 5,4 g	Bułka 100 g Masło 15 g Dżem 25 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Owoc	Zupa ryżowa 350 ml Ryba gotowana 120 g Ziemniaki 250 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, ryba, siarczyny, gorczyca</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Sałata 20 g Kawa z mlekiem z cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, gorczyca, seler, jajo, siarczyny</b>	Sok warzywny

	<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b> <b>KCAL: 1840</b> B: 90,2 g T: 62,9 g Tł. nas.: 25,4 g W: 242,5 g w tym cukry: 47,4 g Błonnik: 23,1 g Sól: 6,2 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Miód 25 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa bez mąki 350 ml Ryba gotowana 120 g Ziemniaki 250 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, ryba, siarczyny, gorczyca</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, siarczyny</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
	<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b> <b>KCAL: 1149</b> B: 49,2 g T: 36,8 g Tł. nas.: 17,8 g W: 168,3 g w tym cukry: 62,4 g Błonnik: 16,2 g Sól: 3,1 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Żurek z jajkiem 200 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa 200 ml Ryba gotowana z sosem białym 60 g Ziemniaki 100 g Brokuły z wody 100 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, ryba, siarczyny, gorczyca</b></p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
	<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b> <b>KCAL: 1527</b> B: 71,8 g T: 41,7 g Tł. nas.: 19,4 g W: 231,4 g w tym cukry: 64,2 g Błonnik: 22,0 g Sól: 4,0 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Żurek z jajkiem 300 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa 300 ml Ryba gotowana z sosem białym 100 g Ziemniaki 200 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, ryba, siarczyny, gorczyca</b></p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 80 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
	<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY</b> <b>10-18 LAT</b> <b>KCAL: 1964</b> B: 88,6 g T: 58,6 g Tł. nas.: 28,3 g W: 288,3 g w tym cukry: 69,3 g Błonnik: 25,6 g Sól: 5,2 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Żurek z jajkiem 350 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Owoc</p>	<p>Zupa ryżowa 350 ml Ryba gotowana z sosem białym 120 g Ziemniaki 200 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, ryba, siarczyny, gorczyca</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny</b></p>	<p>Sok warzywny</p>

**SOBOTA**  
**09.03.2024**

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK NOCNY</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA</b> <b>KCAL: 2311</b> B: 88,9 g T: 88,2 g Tł. nas.: 36,8 g W: 309,2 g w tym cukry: 79,8 g Błonnik: 27,6 g Sól: 6,2 g	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Paszтет pieczony 100 g Rzodkiewka 40 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Kisiel  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, seler, soja, gorczyca, sezam, siarczyny</b>	Zupa brokułowa z makaronem 350 ml Zraz duszony w sosie pieczeniowym 120 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo, seler, soja, gorczyca, sezam, siarczyny</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Papryka 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Jogurt owocowy  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> <b>KCAL: 1954</b> B: 84,8 g T: 57,6 g Tł. nas.: 26,8 g W: 289,8 g w tym cukry: 77,7 g Błonnik: 23,6 g Sól: 5,7 g	Bułka 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Kisiel  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, seler, soja, gorczyca, sezam, siarczyny</b>	Zupa brokułowa z makaronem 350 ml Budyń 120 g Sos pietruszkowy 30 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Jogurt owocowy  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b> <b>KCAL: 2086</b> B: 88,6 g T: 70,4 g Tł. nas.: 34,2 g W: 305,9 g w tym cukry: 50 g Błonnik: 39,8 g Sól: 6,5 g	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Kisiel bez cukru  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, seler, soja, gorczyca, sezam, siarczyny</b>	Zupa brokułowa z makaronem razowym 350 ml Budyń 120 g Sos pietruszkowy 30 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pomidor 80 g  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>
<b>DIETA WĄTROBOWA</b> <b>KCAL: 1890</b> B: 99,7 g T: 45,4 g Tł. nas.: 21,8 g W: 289,7 g w tym cukry: 85,1 g Błonnik: 27,8 g Sól: 5,4 g	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Pomidor bez skórki ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Kisiel  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, seler, soja, gorczyca, sezam, siarczyny</b>	Zupa brokułowa z makaronem bez śmietany 350 ml Filet w jarzynach 120 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Jogurt owocowy  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>

<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b> <b>KCAL: 1915</b> B: 92,6 g T: 68,7 g Tł. nas.: 25,4 g W: 247,3 g w tym cukry: 74,1 g Błonnik: 25,1 g Sól: 4,7 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Mus owocowy</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, seler, soja, gorczyca, sezam, siarczyny</b></p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Filet w jarzynach 120 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></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: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Jogurt naturalny</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>
<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b> <b>KCAL: 1173</b> B: 46,5 g T: 39,4 g Tł. nas.: 18 g W: 166,4 g w tym cukry: 65,1 g Błonnik: 11,5 g Sól: 3,4 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Kisiel</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, seler, soja, gorczyca, sezam, siarczyny</b></p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem 200 ml Budyń 60 g Sos pietruszkowy 15 g Ziemniaki 100 g Sałatka z buraków 100 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Wędlina 30 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>
<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b> <b>KCAL: 1575</b> B: 66,1 g T: 43,1 g Tł. nas.: 18,7 g W: 244,8 g w tym cukry: 75,9 g Błonnik: 20,5 g Sól: 5 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Kisiel</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, seler, soja, gorczyca, sezam, siarczyny</b></p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem 300 ml Budyń 100 g Sos pietruszkowy 20 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Wędlina 30 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>
<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b> <b>KCAL: 1954</b> B: 84,8 g T: 57,6 g Tł. nas.: 26,8 g W: 289,8 g w tym cukry: 77,7 g Błonnik: 23,6 g Sól: 5,7 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Kisiel</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, seler, soja, gorczyca, sezam, siarczyny</b></p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem 350 ml Budyń 120 g Sos pietruszkowy 30 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Herbata z cytryną z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, jajo</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>

**NIEDZIELA**  
**10.03.2024**

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK NOCNY</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA</b> <b>KCAL: 2177</b> B: 98,9 g T: 82,8 g Tł. nas.: 29,9 g W: 266,3 g w tym cukry: 58,4 g Błonnik: 28,8 g Sól: 7,4 g	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Mus owocowy	Rosół z makaronem 350 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, siarczyny</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Wędlina 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyny</b>	Sok warzywny
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b> <b>KCAL: 2011</b> B: 101,1 g T: 69,7 g Tł. nas.: 29,8 g W: 261,8g w tym cukry: 58,9 g Błonnik: 26,7 g Sól: 8,1 g	Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Mus owocowy	Chudy rosół z makaronem 350 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z sera i wędliny 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyny</b>	Sok warzywny
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b> <b>KCAL: 2147</b> B: 118 g T: 97,3 g Tł. nas.: 36,5 g W: 228 g w tym cukry: 38,4 g Błonnik: 34,7 g Sól: 7,0 g	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Jogurt naturalny  Alergeny: <b>mleko i laktoza</b>	Chudy rosół z ryżem brązowym 350 ml Schab gotowany 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyny</b>	Sok warzywny
<b>DIETA WĄTROBOWA</b> <b>KCAL: 1890</b> B: 102,8 g T: 58,6 g Tł. nas.: 25,5 g W: 251,7 g w tym cukry: 59 g Błonnik: 24,4 g Sól: 7,4 g	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b>	Mus owocowy	Chudy rosół z makaronem 350 ml Schab gotowany 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b>  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z sera i wędliny 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyny</b>	Sok warzywny

<p><b>DIETA BEZGLUTENOWA</b> <b>KCAL: 1848</b> B: 84,8 g T: 66,7 g Tł. nas.: 26,9 g W: 241,9 g w tym cukry: 62,2 g Błonnik: 24,8 g Sól: 7,2 g</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: <b>mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana bez mąki 350 ml Schab gotowany 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie</b></p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza</b></p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z sera i wędliny 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>mleko i laktoza, soja, siarczyny</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 1-3 LAT</b> <b>KCAL: 1189</b> B: 59,2 g T: 44,9 g Tł. nas.: 19,6 g W: 149,2 g w tym cukry: 51,2g Błonnik: 17 g Sól: 5 g</p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Parówki drobiowe 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Chudy rosół z makaronem 200 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 60 g Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Bułka 50 g Masło 10 g Pasta z sera i wędliny 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyny</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI 4-9 LAT</b> <b>KCAL: 1708</b> B: 86,5 g T: 61,3 g Tł. nas.: 22,9 g W: 215,4 g w tym cukry: 55 g Błonnik: 21,6 g Sól: 6,4 g</p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Parówki drobiowe 75 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Chudy rosół z makaronem 300 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Bułka 80 g Masło 10 g Pasta z sera i wędliny 80 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyny</b></p>	<p>Sok warzywny</p>
<p><b>DIETA DZIECI I MŁODZIEŻY 10-18 LAT</b> <b>KCAL: 2011</b> B: 101,1 g T: 69,7 g Tł. nas.: 29,8 g W: 261,8g w tym cukry: 58,9 g Błonnik: 26,7 g Sól: 8,1 g</p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja</b></p>	<p>Mus owocowy</p>	<p>Chudy rosół z makaronem 350 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Obróbka termiczna: <b>gotowanie, duszenie</b></p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza</b></p>	<p>Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z sera i wędliny 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p> <p>Alergeny: <b>gluten, mleko i laktoza, soja, siarczyny</b></p>	<p>Sok warzywny</p>