

# JADŁOSPIS

## 6 – 12 listopada 2023



<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>06.11.2023</b>		<b>Dieta Podstawowa</b>	<b>Dieta Łatwostrawna</b>	<b>Dieta Cukrzycowa</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15g Kielbasa szynkowa 60 g Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>	Chleb razowy graham 100g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 60 g Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Sok warzywny 330 ml
	<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Pierogi leniwe z masłem 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler, jaja</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Pierogi leniwe z masłem 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler, jaja</b>	Zupa pomidorowa z ciemnym ryżem 400 ml Pierogi leniwe z masłem 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy bez cukru 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler, jaja</b>
	<b>PODWIECZOREK</b>	Banan 150 g	Banan 150 g	Jabłko 150 g
	<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa własnej produkcji z jajem i szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko, jaja</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa własnej produkcji z jajem na miękko i koperkiem 100g Pomidor b.s.100 g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko, jaja</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Pasta twarogowa własnej produkcji z jajem na miękko i szczypiorkiem 100g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko, jaja</b>
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2348</b> B: 90,9; T: 72,41; TŁ.NAS.: 31,43; WĘGL.OGÓL.: 339,9; CUKRY: 84,33; BŁONNIK: 25,79; SÓL: 2,93	<b>KCAL: 2278</b> B: 90,2; T: 67,4; TŁ.NASYC.: 32,16; WĘGL.OGÓL.: 326,4; CUKRY: 83,03; BŁONNIK: 21,43; SÓL: 4,70	<b>KCAL: 2048</b> B: 90,2; T: 68; TŁ.NAS.: 33,63; WĘGL.OGÓL.: 285,8; CUKRY: 57,06; BŁONNIK: 29,50; SÓL: 6,30	

<b>WTOREK</b> <b>07.11.2023</b>		<b>Dieta Podstawowa</b>	<b>Dieta Łatwostrawna</b>	<b>Dieta Cukrzycowa</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Twaróg krojony w plasterki 50 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, mleko, laktoza</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Twaróg krojony w plasterki 50 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, mleko, laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Twaróg krojony w plasterki 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, mleko, laktoza</b>
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Jogurt naturalny 150 ml
	<b>OBIAD</b>	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptyśowym 400 ml Roladki schabowe z jarzynami w sosie własnym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie własnym 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynki z wody 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Roladki schabowe z jarzynami w sosie własnym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Sok pomidorowy 330 ml
	<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Szynka gotowana drobiowa 60 g Mix sałat 30 g Papryka zielona 60 g Rzodkiewka 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Szynka gotowana drobiowa 60 g Mix sałat 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Szynka gotowana drobiowa 60 g Mix sałat 30 g Papryka zielona 60 g Rzodkiewka 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Wafle ryżowe 10 g z pastą warzywną ze szczypiorkiem	Wafle ryżowe 10 g z pastą warzywną z koperkiem	Wafle ryżowe 10 g z pastą warzywną ze szczypiorkiem
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2330</b> B: 96,1; T: 77,9; TŁ.NAS.: 31,93; WĘGL.OGÓL.: 321,5; CUKRY: 81,46; BŁONNIK: 34,57; SÓL: 2,69	<b>KCAL: 2155</b> B: 95,6; T: 56,2; TŁ.NAS.: 28,86; WĘGL.OGÓL.: 326,59; CUKRY: 82,94; BŁONNIK: 29,18; SÓL: 4,49	<b>KCAL: 2014</b> B: 99,2; T: 62,18; TŁ.NAS.: 30,04; WĘGL.OGÓL.: 280,36; CUKRY: 55,96; BŁONNIK: 32,77; SÓL: 5,65	

**ŚRODA**  
**08.11.2023**

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z natką 80 g Papryka 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z natką 80 g Pomidor b /s 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten ,laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z natką 80 g Papryka 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
II ŚNIADANIE			Sok warzywny
OBIAD	Krupnik na rosole zabieleny 400 ml Bigos z kiszzonej kapusty 300 g Ziemniaki 150g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler</b>	Krupnik zabieleny 400 ml Potrawka z drobiu 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynki z wody 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler</b>	Krupnik zabieleny 400 ml Potrawka z drobiu 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynki z wody 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler</b>
PODWIECZOREK	Owoc sezonowy 150 g	Owoc sezonowy 150 g	Owoc sezonowy 150 g
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	<b>KCAL: 2185</b> B: 89,19; T: 77,32; TŁ.NAS.: 29,87; WĘGL.OGÓŁ.: 295,44; CUKRY: 56,52; BŁONNIK: 22,10; SÓL: 2,23	<b>KCAL: 2289</b> B: 104,99; T: 67,9; TŁ.NASYC.: 29,52; WĘGL.OGÓŁ.: 325,5; CUKRY: 67,71; BŁONNIK: 24,25; SÓL: 4,36	<b>KCAL: 2095</b> B: 103,8; T: 67,5; TŁ.NAS.: 30,84; WĘGL.OGÓŁ.: 286,7; CUKRY: 47,49; BŁONNIK: 27,87; SÓL: 6,33

**CZWARTEK**  
**09.11.2023**

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml Ser żółty 40 g Pomidor 80 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko, siarczyn</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml Miód 25 g Pomidor 80 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza , mleko, siarczyn</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu i wędliny 100 g Papryka 60 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko, siarczyn</b>
II ŚNIADANIE			Kefir 220 ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z ląnym ciastem 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Herbata z cytryną i cukrem 250g  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie, pieczenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler, siarczyn</b>	Zupa pomidorowa z ląnym ciastem 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną i cukrem 250g  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler, siarczyn</b>	Zupa pomidorowa z ląnym ciastem 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250g  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler, siarczyn</b>
PODWIECZOREK	Owoc sezonowy 150 g	Owoc sezonowy 150 g	Owoc sezonowy 150 g
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyn</b>
POSIŁEK NOCNY	Sok warzywny 300 g	Sok warzywny 300 g	Sok warzywny 330 ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	<b>KCAL: 2408</b> B: 80,8; T: 92,7; TŁ.NAS.: 38,41; WĘGL.OGÓŁ.: 313,9; CUKRY: 69,37; BŁONNIK: 26,92; SÓL: 1,51	<b>KCAL: 2389</b> B: T: 89,6; TŁ.NAS.: 32; WĘGL.OGÓŁ.: 348,3; CUKRY: 82,99; BŁONNIK: 23,09; SÓL: 2,92	<b>KCAL: 2038</b> B: 94,8; T: 69,7; TŁ.NAS.: 31,45; WĘGL.OGÓŁ.:269,9; CUKRY: 34,13; BŁONNIK: 19,97; SÓL: 5,11

PIĄTEK  
10.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15g Pasta jajeczna 90 g Salata zielona 30g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko, jajo</b>	Bułka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 90 g Salata zielona 30g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta jajeczna 90 g Salata zielona 30g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>
<b>II ŚNIADANIE</b>			Wafle ryżowe z wędliną
<b>OBIAD</b>	Zupa neapolitańska 400 ml Ryba pieczona z ziołami 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: <b>gotowanie, pieczenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo, seler, ryby</b>	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler, ryby</b>	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Ryba pieczona z ziołami 120g Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: <b>gotowanie, pieczenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler, ryby</b>
<b>PODWIECZOREK</b>	Banan 130 g	Banan 130 g	Jabłko 150g
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z koperkiem 80 g Pomidor 100 g Herbata z cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z koperkiem 80 g Pomidor 100 g Herbata z cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Pasta z sera białego z koperkiem 80 g Pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko</b>
<b>POSILEK NOCNY</b>	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2231</b> B: 93,T: 75,6; TŁ.NAS.: 24,92; WEĞL.OGÓŁ.: 299,7; CUKRY: 68,05; BŁONNIK: 16,73; SÓL: 2,20	<b>KCAL: 2131</b> B: 93,9; TŁ.: 54,1; TŁ.NAS.: 22,06; WEĞL.OGÓŁ.: 326,9; CUKRY: 84,78; BŁONNIK: 24,57; SÓL: 2,82	<b>KCAL: 2063</b> B: 99,9; TŁ.: 77,8; TŁ.NAS.: 25,14; WEĞL.OGÓŁ.: 257,65; CUKRY: 36,66; BŁONNIK: 23,36; SÓL: 2,87

SOBOTA  
11.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta mięsno - jarzynowa 100 g Salata lodowa 30 g Herbata z cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta mięsno - jarzynowa 100 g Salata lodowa 30 g Herbata z cukrem 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta mięsno - jarzynowa 100 g Salata lodowa 30 g Herbata bez cukru 250 ml  Alergeny: <b>gluten, laktoza</b>
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb graham 25g Masło 5g Twaróg z natką
<b>OBIAD</b>	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Zraz duszony w sosie 120g Ziemniaki 250 g Salatka z buraków 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Budyń z mięsa 100g Sos pietruszkowy Ziemniaki 250 g Salatka z buraków 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Budyń z mięsa 100g Sos pietruszkowy Ziemniaki 250 g Salatka z buraków 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Rukola 15 g Herbata z cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Rukola 15 g Herbata z cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Rukola 15 g Herbata bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko</b>
<b>POSILEK NOCNY</b>	Sok marchwiowy 300 ml	Sok marchwiowy 300 ml	Sok pomidorowy 330 ml
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2418</b> B: 86,9; TŁ.: 84,4; TŁ.NAS.: 30,79; WEĞL.OGÓŁ.: 331,5; CUKRY: 87,70; BŁONNIK: 20,71; SÓL: 2,74	<b>KCAL: 2255</b> B: 94,8; TŁ.: 64,7; TŁ.NAS.: 29,22; WEĞL.OGÓŁ.: 327,9; CUKRY: 89,49; BŁONNIK: 20,28; SÓL: 3,03	<b>KCAL: 2116</b> B:98,7; TŁ.: 68,8; TŁ.NAS.: 31,51; WEĞL.OGÓŁ.: 292,1; CUKRY: 43,44; BŁONNIK: 22,92; SÓL: 5,37

**NIEDZIELA**  
**12.11.2023**

	<b>Dieta Podstawowa</b>	<b>Dieta Łatwostrawna</b>	<b>Dieta Cukrzycowa</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15g Wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyny</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15g Wędlina 50 g Sałatka jarzynowa ze śmietaną jogurtową 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyny</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 50g Sałatka jarzynowa ze śmietaną jogurtową 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyny</b>
<b>II ŚNIADANIE</b>			Jogurt naturalny 150g
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyny</b>	Kalafiorowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyny</b>	Kalafiorowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml  SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, siarczyny</b>
<b>PODWIECZOREK</b>	Owoc sezonowy	Owoc sezonowy	Owoc sezonowy
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Ser żółty 60g Pomidor 100 g Mix sałat 20g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta własnej produkcji z sera białego i koperku 80 g Pomidor b/s 100 g Mix sałat 20g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta własnej produkcji z sera białego i koperku 80 g Pomidor 100 g Mix sałat 20g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2372</b> B: 99,7; TL.: 96,4; TL.NAS: 39,82; WĘGL.OGÓL.: 281,8; CUKRY: 57,37; BŁONNIK: 20,69; SÓL: 4,26	<b>KCAL: 2125</b> B: 93,4; TL.: 55,2; TL.NAS.: 26,62; WĘGL.OGÓL.: 327,2; CUKRY: 88,71; BŁONNIK: 32,51; SÓL: 5,20	<b>KCAL: 1999</b> B: 94,8; TL.: 55,9; TL.NAS.: 27,70; WĘGL.OGÓL.: 300,8; CUKRY: 60,73; BŁONNIK: 32,25; SÓL: 5,58