

## Menu dekadowe 2024-04-22 - 2024-04-28 Dieta: Podstawowa

Danie	2024-04-22 Poniedziałek	2024-04-23 Wtorek	2024-04-24 Środa	2024-04-25 Czwartek	2024-04-26 Piątek	2024-04-27 Sobota	2024-04-28 Niedziela
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Mandarynka 1 szt 100.g	Kasza manna na mleku *1, *7, 400.g Jajko gotowane 1 szt *3, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Pomidor 50 50.g	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Połędwica miódowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Makaron świderki na mleku *1, *7, 400.g Połędwica sopočka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Jajko gotowane 1 szt *3, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Pomidor 50 50.g	Ryż na mleku *7, 400.g Połędwica miódowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Połędwica sopočka 40 *1, *6, *7, *9, *10, 40.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g Pomarańcza 1 szt 200.g
Obiad	Zupa koperkowa DP/z *7, *9, 400.g Schab nadz. mięsem i jabłkiem +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Kasza jęczmienna na sypko *1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +13, 200.g Buraczki z cebulką 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	Zupa jarzynowa DP dp/z *7, *9, 400.g Pierś z kurczaka pieczona +1, +3, +6, +7, +9, +10, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z jabłkiem 100.g Brokuły got. na parze 100.g Herbata 250.g	Zupa fasolowa DP/z +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Pierś z indyka pieczona +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki z cebulką 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	Kapuśniak z białej kap. DP/z +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Gulasz w jarzynach dp *1, +5, *6, *7, +8, *9, *10, +11, +12, +13, 230.g Kasza pęczak na sypko *1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 200.g Surówka z ogórka kiszzonego +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +13, 100.g Herbata 250.g	Marchwianka z *9, +12, 400.g Pulpet rybny *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g Ziemniaki gotowane 250.g Surówka z kiszzonej kapusty +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g	Krupnik z kaszy jęczmiennej dp /z *1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Schab duszony +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z chrzanem 100.g Brokuły got. na parze 100.g Herbata 250.g	Pomidorowa z makaronem DP/z *1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Udka duszone +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki z jabłkiem *7, +12, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g
Kolacja	Połędwica sopočka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Dżem truskawkowy 30 30.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g	Pasta rybna *4, 100.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g	Ser żółty 40 *7, 40.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g	Szynka drobiowa 40 *1, *6, *7, *9, *10, 40.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g	Twaróg ze szczypiorkiem i jogurtem nat. 100 *7, 100.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g	Ser żółty 40 *7, 40.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g	Szynka drobiowa 40 *1, *6, *7, *9, *10, 40.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g

	50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 50 50.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek św. 50 50.g	50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Rzodkiewka tarta 30 30.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek św. 50 50.g
II Kolacja	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Pomarańcza 1 szt 200.g	Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Banan 200.g	Kefir 1/2 szt *7, 200.g	Banan 200.g

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Wartość odżywcza	kal	białko	Węglowodany ogółem	W tym cukry	Tłuszcz	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	błonnik	sól
średnio	2322,06	108,18	352,86	27,79	60,87	3,01	34,90	0,68

### Menu dekadowe 2024-04-22 - 2024-04-28 Dieta: Łatwostrawna

Danie	2024-04-22 Poniedziałek	2024-04-23 Wtorek	2024-04-24 Środa	2024-04-25 Czwartek	2024-04-26 Piątek	2024-04-27 Sobota	2024-04-28 Niedziela
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Mandarynka 1 szt 100.g	Kasza manna na mleku *1, *7, 400.g Jajko gotowane 1 szt *3, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Pomidor 50 50.g	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Połędwica miodowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Makaron świderki na mleku *1, *7, 400.g Połędwica sopočka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Jajko gotowane 1 szt *3, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Pomidor 50 50.g	Ryż na mleku *7, 400.g Połędwica miodowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Połędwica sopočka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Pomarańcza 1 szt 200.g
Obiad	Zupa koperkowa DP/z *7, *9, 400.g Schab nadz. warzywami *1, *3, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 100.g Kasza jęczmienna na sypko *1, +5, +6, +7, +8, +9, +10,	Zupa jarzynowa DP d/z *7, *9, 400.g Pulpet z kurczaka 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z jabłkiem	Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Pierś z indyka gotowana +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane	Manna na wywarze z jarzyn z *1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Gulasz z szynki d *1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g	Barszcz czerwony DP/z/d +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +13, 400.g Pulpet rybny *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13,	Krupnik z kaszy jęczmiennej d /z *1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Schab gotowany +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 90.g	Pomidorowa z makaronem DP/z *1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Udko gotowane +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g

	+11, +13, 200.g Buraczki z jabłkiem *7, +12, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	100.g Brokuły got. na parze 100.g Herbata 250.g	250.g Marchew tarta 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g	Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki z jabłkiem *7, +12, 100.g Ogórek kiszony tarty 100 100.g Herbata 250.g	80.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z jabłkiem 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g	Ziemniaki gotowane 250.g Marchew tarta 100.g Brokuły got. na parze 100.g Herbata 250.g	Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki z jabłkiem *7, +12, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g
Kolacja	Polędwica sopocka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Dżem truskawkowy 30 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Masło extra 10 *7, 10.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Ryba w galarecie +1, *4, +5, +6, +8, *9, +10, +12, +13, 200.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 50 50.g	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Mandarynka 1 szt 100.g	Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Pomarańcza 1 szt 200.g	Twaróg z jogurtem nat. 100 *7, 100.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Mandarynka 1 szt 100.g	Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Pomidor bez skórki 50 50.g
II Kolacja	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Pomarańcza 1 szt 200.g	Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Banan 200.g	Kefir 1/2 szt *7, 200.g	Banan 200.g

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Wartość odżywcza	kcal	białko	Węglowodany ogółem	W tym cukry	Tłuszcz	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	błonnik	sól
średnio	2370,46	104,38	390,57	33,08	50,21	2,73	30,98	0,59

## Menu dekadowe 2024-04-22 - 2024-04-28 Dieta: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Danie	2024-04-22 Poniedziałek	2024-04-23 Wtorek	2024-04-24 Środa	2024-04-25 Czwartek	2024-04-26 Piątek	2024-04-27 Sobota	2024-04-28 Niedziela
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Herbata 250.g Mandarynka 1 szt 100.g	Kasza manna na mleku *1, *7, 400.g Krakowska 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Herbata 250.g Pomidor bez skórki 50 50.g	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Polędwica miódowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Herbata 250.g Jabłko gotowane 1 szt 150.g	Makaron świderki na mleku *1, *7, 400.g Polędwica sopocka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Herbata 250.g Sałata lodowa 80 80.g	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Pasta z białek *3, +7, 70.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Herbata 250.g Jabłko gotowane 1 szt 150.g	Ryż na mleku *7, 400.g Polędwica miódowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Herbata 250.g Sałata lodowa 80 80.g	Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Herbata 250.g Pomarańcza 1 szt 200.g
II Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Biszkopty *1, *3, 30.g	Jabłko gotowane 1 szt 150.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Biszkopty *1, *3, 30.g	Jabłko gotowane 1 szt 150.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Biszkopty *1, *3, 30.g	Jabłko gotowane 1 szt 150.g	Sok Kubaś 300.g
Obiad	Zupa koperkowa DP/z *7, *9, 400.g Schab gotowany +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 90.g Kasza jęczmienna na sypko *1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +13, 200.g Buraczki puree 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	Marchwianka z *9, +12, 400.g Pulpet z kurczaka 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew gotowana d *1, 100.g Brokuły got. na parze 100.g Herbata 250.g	Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Pierś z indyka gotowana +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki puree 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g	Manna na wywarze z jarzyn z *1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Gulasz z szynki d *1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew gotowana d *1, 100.g Ogórek kiszony bez skórki 100 100.g Herbata 250.g	Marchwianka z *9, +12, 400.g Pulpet rybny *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki puree 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g	Krupnik z kaszy jęczmiennej d /z *1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Schab gotowany +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew gotowana d *1, 100.g Brokuły got. na parze 100.g Herbata 250.g	Marchwianka z *9, +12, 400.g Udko gotowane +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki puree 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g
Kolacja	Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g	Ryba w galarecie +1, *4, +5, +6, +8, *9, +10, +12, +13, 200.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g	Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na mleku	Twaróg z jogurtem nat. 100 *7, 100.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na mleku	Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g

	Jabłko gotowane 1 szt 150.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Sałata lodowa 50 50.g	Mandarynka 1 szt 100.g	b/c *1, *7, 250.g Pomarańcza 1 szt 200.g	mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g	b/c *1, *7, 250.g Mandarynka 1 szt 100.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Pomidor bez skórki 50 50.g
II Kolacja	Kisiel truskawkowy +1, +7, 200.g	Budyń waniliowy +1, +3, *7, 200.g	Galaretka truskawkowa +1, +6, +7, 200.g	Budyń waniliowy +1, +3, *7, 200.g	Kisiel truskawkowy +1, +7, 200.g	Budyń waniliowy +1, +3, *7, 200.g	Galaretka truskawkowa +1, +6, +7, 200.g

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Wartość odżywcza	kcal	białko	Węglowodany ogółem	W tym cukry	Tłuszcz	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	błonnik	sól
średnio	2416,59	106,86	410,05	39,87	45,40	1,90	30,54	0,14

### Menu dekadowe 2024-04-22 - 2024-04-28 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglów.

Danie	2024-04-22 Poniedziałek	2024-04-23 Wtorek	2024-04-24 Środa	2024-04-25 Czwartek	2024-04-26 Piątek	2024-04-27 Sobota	2024-04-28 Niedziela
Śniadanie	Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Mandarynka 1 szt 100.g	Jajko gotowane 1 szt *3, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Pomidor 50 50.g	Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Polędwica sopočka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Jajko na miękko 1 szt *3, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Pomidor 50 50.g	Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Polędwica sopočka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Pomarańcza 1 szt 200.g
II Śniadanie	Surówka z selera *9, 100.g	Jabłko 1 szt 150.g	Surówka z selera *9, 100.g	Jabłko 1 szt 150.g	Surówka z białej kapusty +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g	Jabłko 1 szt 150.g	Sok pomidorowy 300ml 300.g
Obiad	Zupa koperkowa DP/z *7, *9, 400.g Schab nadz. warzywami *1, *3, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 100.g	Zupa jarzynowa DP d/z *7, *9, 400.g Pulpet z kurczaka 90.g Ziemniaki gotowane	Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Pierś z indyka gotowana +1, +5, +6,	Manna na wywarze z jarzyn z *1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Gulasz z szynki d *1, +5,	Marchwianka z *9, +12, 400.g Pulpet rybny *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g	Zupa z pory z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Schab gotowany +1, +5, +6, +8, *9, +10,	Marchwianka z *9, +12, 400.g Udło gotowane +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g

	Kasza jęczmienna na sypko *1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +13, 200.g Surówka z białej kapusty +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	250.g Marchew z jabłkiem 100.g Brokuły got. na parze 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	+8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew tarta 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	+6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g Ziemniaki gotowane 250.g Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Ogórek kiszony tarty 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z jabłkiem 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	+11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	Ziemniaki gotowane 250.g Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g
Kolacja	Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wielozarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Pasta rybna *4, 100.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wielozarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 50 50.g	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wielozarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wielozarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek św. 50 50.g	Twaróg z mlekiem i szczypiorkiem 100 *7, 100.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wielozarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Rzodkiewka tarta 30 30.g	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wielozarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wielozarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek św. 50 50.g
II Kolacja	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Kefir 1/2 szt *7, 200.g	Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g	Kefir 1/2 szt *7, 200.g	Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin. Legenda (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Wartość odżywcza	kcal	białko	Węglowodany ogółem	W tym cukry	Tłuszcz	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	błonnik	sól
średnio	2156,62	98,13	347,25	17,73	49,71	3,22	37,15	0,80