

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 1,5% (7)- 200ml, płatki owsiane (1)- 50g)</p> <p>Chleb, masło, poledwica sopocka, ogórek i szczypiorek (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, poledwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, ogórek-50g, szczypiorek- 10g)</p> <p>Kawa zbożowa- 250ml</p> <p>Z: Bez ogórka, w zamian -POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>Z(PD), B: Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zupa mleczna i kawa: zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGANYM W WAPN</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNYY (1)- 150g, bez ogórka i szczypiorku, w zamian - POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), bez szczypiorku Zamiast poledwicy szynka z piersi kureczaka (50g) Zamiast platków owsianych płatki jaglane</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g, owsianka bez dodatku cukru Kawa bez cukru</p> <p>W: Dodatkowe 30g poledwicy</p>	<p>C:(2 DODATEKI): skyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: masłanka 1,5%(7)- 150g, jagody- 50g</p> <p>W:(1 DODATEK): skyr (7)- 150g</p>	<p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kureczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (200g) i sałatką szwedzką (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g, ziemniaki- 250g, ogórek kiszony- 120g, cebula- 25g, musztarda (1,9,10,12)- 5g</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>ZOL (CALY), DZ: ziemniaki w postaci puree Zamiast kotleta- PULPECIK DROBOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kureczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) zamiast sałatki fasolka szparagowa- 150g</p> <p>L,L(W,T): Rosół chudy- przygotowany na piersi z kureczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta- PULPECIK DROBOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kureczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml), zamiast sałatki kasza gryczana (250g)</p> <p>L(W,T): zamiast masła olej rzepakowy- 5g</p> <p>C: Kompot owocowy bez dodatku cukru. Zamiast kotleta- PULPECIK DROBOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kureczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)</p>		<p>Chleb, masło, mozzarella, sałata lodowa, pomidor (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, mozzarella (7)- 50g, sałata lodowa- 35g, pomidor- 50g) Herbata- 300ml</p> <p>L(W,T), L: CHLEB PSZENNYY (1)</p> <p>L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>B: zamiast mozzareli poledwica sopocka (1,6,9,10)- 50g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g</p> <p>W: Chleb pszenno-żytni (1)- 100g</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- hubin, 14- mączka
Energia: 2139kcal, białko: 97,3g, tłuszcze: 75,3g, węglowodany: 272,9g, błonnik: 33,0g, cukry: 33,1g, sól: 4932mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 32,0g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (mleko 1,5% (7)-250ml, kasza manna (1)-50g, jagody mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, pasta jajeczna z rzodkiewkami i szczyptorkiem (chleb pszenno-żytni (1)-150g, masło(7)-15g, jajka(3)-2 sztuki (2 x 50g), majonez(3,10)-10g, rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczyptorek- 10g) Herbata- 250ml</p> <p>ZOL (cały), DZ: zamiast jajek na twardo jajecznicą ze szczyptorkiem (3) podawana z pomidorem bez skórki (90g)</p> <p>B: zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacony w wapń</p> <p>L,L(W,T): jagody przetarte, podane w postaci musu, chleb pszenno (1), zamiast pasty jajecznej - szywnka drobnowa(1,6,9,10) (50g) i 1 jajko(3) na twardo (50g) pomidor sparzony bez skórki (90g) i salata- 20g</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru, zamiast kaszy platkii owsiane (50g)</p> <p>W: pół porcji pasty jajecznej więcej</p>	<p>C:(2 DODATEK): jogurt naturalny (7)-150g, kanapka z plasterem twarogu i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, plaster twarogu półtłustego-(7)- 50g, rozspanka- 10g, ogórek- 30g</p> <p>W:(1 DODATEK): kanapka z plasterem twarogu i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, plaster twarogu półtłustego-(7)- 50g, rozspanka- 10g, ogórek- 30g</p>	<p>Zupa cukiniowa z ziemniakami i koperkiem (400g) (bulion warzywny (9)-250 ml, cukinia- 150g, ziemniaki-80g, marchew - 30g, cebula - 20g, śmietanka 12% (7) - 10g, koperek- 5g, olej rzepakowy-5g)</p> <p>Kazanki makaron hazankowy(1)- 150g, kapusta kiszona- 100g, cebula- 20g, kiełbasa wieprzowa(1,6,9,10)- 100g, olej rzepakowy- 5g, przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml B: Zupa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym(6)</p> <p>L,L(W,T), W: zupa bez dodatku cebuli</p> <p>Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym z ziemniakami i gotowaną marchewką (145g) z olejem rzepakowym (5g) (mięso z tuszki kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko (3)- 15g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- łyżeczka (8g), margaryna miękka (5g), ziemniaki- 250g, marchewka(145g), olej rzepakowy(5g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym z ziemniakami i surówką z marchewki z chrzancem (mięso z tuszki kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko (3)- 15g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- łyżeczka (8g), margaryna miękka (5g), ziemniaki- 250g, surówka: marchew- 140g, chrzan- 10g)</p>		<p>Pieczyno, masło, kiełbasa, ogórek, salata (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kiełbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, salata-35g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: zamiast kiełbasy- SZYWNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</p> <p>Z(PD), B,Z: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>L,L(W,T): Zamiast kiełbasy- SZYWNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g CHLEB PSZENNYY (1)- 150g Zamiast ogórka pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Zamiast kiełbasy- SZYWNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jajka, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mączczaki
Energia:2078kcal, białko:92g, tłuszcze:54g, węglowodany:321g, błonnik:34g, cukry:39g, sól:1886mg, kwasy tłuszczowe nasycone:19,5g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza jaglana- 50g</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopočka, pomidor i szczypiorek (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopočka(1,6,9,10)- 50g, pomidor- 90g, szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>B: zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, LW, T): CHLEB PSZENNYY (1) (150g)</p> <p>ZAMIAST POLĘDWICY SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), bez szczypiorku</p> <p>L(W, T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zamiast kaszy jaglanej- PLATKI OWSIANE (1) (50g)</p> <p>CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1) Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowe 50g polędwicy</p>	<p>C: (2 DODATEKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serce granit(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryka (30g) i pestkami dyni (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serce granit(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i pestkami dyni (5g)</p>	<p>Zupa kapuściana z ziemniakami (400g) (bulion drobiowy (9), kapusta, ziemniaki, cebula, szczypiorek, masło (7), mąka (1), cytryna, kopersek, liść laurowy, sól, pieprz)</p> <p>Potrawka z kurczaka z groszkiem i marchewką, ryż (150g), fasolka szparagowa z bułką tartą (150g) Udka z kurczaka-100g, bulion drobiowy- 50ml, marchewka-30g, groszek zielony-30g, cebula -20g, śmietana(7)- 20g, olej rzepakowy-10g, natka pietruszki 2g, ryż- 150g, fasolka szparagowa- 140g, masło (7) - 10g, bułka tarta (1)- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: potrawka przygotowana z dodatkami śmietanki spiovej (6)</p> <p>L, LW, T), W: Zamiast zupy kapuścianej - krupnik (kasza jęczmienna perłowa (25g), pietruszka, liście (5g), włoszczyzna (50g), ziemniaki- 90g, bulion drobiowy(9)- 230ml)</p> <p>L, LW, T): Udka z kurczaka bez skóry; potrawka bez groszku i cebuli</p> <p>L(W, T):kaliafor z dodatkami oleju rzepakowego (5g) zamiast masła</p> <p>C: ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Chleb pszenno-żytni (1) (150g), twarożek półtusty(7) (50g), dżem truskawkowy niskosłodzony (45g), masło(7) (15g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>B: Zamiast twarożku szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g , pomidor- pół średniego (90g)</p> <p>L, LW, T): CHLEB PSZENNYY (1)</p> <p>L(W, T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: Zamiast twarożku i dżemu- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g pomidor- 90g</p> <p>CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1) Herbata bez cukru</p> <p>W: Twarożek półtusty(7)- porcja 100g</p>

Alergeny : 1- gluten, 2-skorupiaki 3-jajka, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-seszam, 12- dwutlenek siarki, 13- tubin, 14- mączaki
Energetyka: 2316kcal, białko: 92,5g, tłuszcz: 85,1g, węglowodany: 301,6g, białki: 37,3g, cukry: 53,9g, sól: 3472mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 35,9g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne (1)- 50g)</p> <p>Chleb, masło, ser żółty, sałata, pomidor (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser gouda- 50g, pomidor- 90g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B, Z (PD), Z: zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W, T): chleb pszenny (1) Zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g) Zamiast sera- szyrnka z piersi kurczaka- 50g</p> <p>L(W, T): zamiast masła- margaryna miękka (15g)</p> <p>C: zupa mleczna z płatkami owsianymi(1) (50g)</p> <p>chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowo szyrnka drobiowa(1,6,9,10) 50g</p>	<p>C: (2 DODATEKI): jogurt naturalny- 150g (7), koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p>W: (1 DODATEK): koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami i fasolką szparagową (400ml) (bulion drobiowy (9) 250ml, ziemniaki-100g, marchew- 50g, fasolka szparagowa-40 g, por-20g, pietruszka (korzeń)- 20 g, cebula-15g, koperek- 5 g, masło (7)- 5g</p> <p>Chili con carne z ryżem (150g) i surówką coleslaw Mięso mielone z indyka- 100g, pomidory krojone- 75g, kukurydza- 30g, fasola czerwona- 30g, cebula- 20g, olej rzepakowy- 5g, czosnek- 3g, ryż biały- 150g, surówka: kapusta biała- 100g, marchew- 25g, cebula- 10g, jogurt naturalny-10g, majonez lekki- 5g</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L, L(W, T), W: zupa bez cebuli i pora Zamiast chili con carne gulasz z udkami kurczaka: trybowane udko z kurczaka bez skóry- 100g, marchew- pół średniej (22g), olej rzepakowy- 5g, pomidory krojone- 50g, bulion warzywny (9)- 100ml, mąka (1)- 8g, natka pietruszki- 5g, zamiast masła do zupy olej rzepakowy</p> <p>Zamiast surówki fasolka szparagowa- 145g z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>C: ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru.</p>		<p>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, sałata</p> <p>Chleb pszenno-żytni (1) (150g), makrela wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, sałata- 35g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>W, DZ: Zamiast pasty serce granit(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczyptorkiem (10g)</p> <p>L, L(W, T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNYY, zamiast pasty serce granit (7)- 150g z koperkciem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p>

Alegory : 1- gluten, 2- skorupki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- tubin, 14- mączka
Energia: 2046,9kcal, białko: 97,6g, tłuszcz: 45,3g, węglowodany: 328,0g, błonnik: 41,2g, cukry: 43g, sól: 2433mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 21,6g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 1,5% (7)-250ml, płatki owsiane (1)-50g)</p> <p>Chleb, masło, kiełbaski drobiowe, ketchup, pomidor, sałata (chleb pszenno-żytni (1)-150g, masło(7)-15g, kiełbaski drobiowe (1,6,9,10)-100g, ketchup- hżyka (25g), pomidor- 65g, sałata- 35g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: Zamiat ogórka - POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>Z(PD): Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zupa zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGANYM W WAPŃ</p> <p>L,L(W,T): płatki jęczmienne, CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiat kiełbasek-SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10) (50g)</p> <p>Bez ketchupu Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L(W,T): Zamiat masła- MARGARYNA MIEKKA- 15g C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g, Herbata bez dodatku cukru</p>	<p>C:(2 DODATEK): skyr (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, rozspanka- 10g, ogórek- 30g</p> <p>W:(1 DODATEK): kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, rozspanka- 10g, ogórek- 30g</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakiem i jajkiem (400ml) (Zupa szczawiowa: porcja rosolowa, szczaw, marchew, pietruszka, seler(9), por, śmietana(7) (300ml), pół jajka(3) (25g) i 1 mały ziemniak (75g))</p> <p>Gulasz węgierski z kaszą gryczaną (250g) i buraczkami (150g) (łopatka wieprzowa-100g, bulion(9)-100ml, papyrka- 50g, cebula- 20g, marchew- 20g, koncentrat pomidorowy- 10g, natka pietruszki- 5g olej rzepakowy- pół hżeczki (2g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>DZ: Pierogi z twarogiem i jagodami- 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g, surówka z białej rzodkwi z kukurydzą (150g)</p> <p>Pierogi: mąka pszenna (1), woda, jajka (3), sól, olej rzepakowy, twaróg półtłusty (7), cukier, śmietanka (7), jagody</p> <p>B: zupa bez dodatku śmietany</p> <p>L,L(W,T): Zamiat zupy szczawiowej- ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g)</p> <p>Zamiast gulaszu szynka wieprzowa (100g) w delikatnym sosie pomidorowym: szynka wieprzowa (100g), bulion warzywny- 100ml, przecier pomidorowy- 50ml, pietruszka- 5g, olej rzepakowy- 5g, kasza jęczmienna perlowa</p> <p>C: zamiast buraczków ogórek kiszony Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony, rozspanka (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka (1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- średni (60g), rozspanka- 35g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g Zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), zamiast polędwicy szynka z piersi kurczaka</p> <p>L(W,T): ZAMIĄST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIEKKA</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowe 30g polędwicy sopockiej</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mączczaki
Energia:2004kcal, białko:97g, tłuszcz:52,8g, węglowodany:302g, błonnik:29,5g, cukry:50g, sól:1602mg, kwasy tłuszczowe nasycone:26g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z platkami jęczmiennymi i museni jabłkowymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb pszenno- żytni , masło, serrek grani z rzodkiewkami i szczyptorkiem (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15, serrek grani(7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie (4 x 15g), szczyptorek- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z,Z(PD),B: rzodkiewka tarkowana</p> <p>B: zamiast twarogu- <i>syrenka</i> drobiowa(1,6,9,10) (50g)</p> <p>zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczyptorku- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zamiast platków jęczmiennych- płatki owsiane (1) (50g), bez musu jabłkowego chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: 100g serka grani więcej</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl jagodowy: kelfir (7)- 150g, jagody- 50g</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g</p>	<p>Zupa koperkowa z lanym ciastem (400g) bulion drobiowy (9)- 250g, marchew- 45g, ziemniaki- 30g, cebula- 25g, masło (7)- 5g, koperek- 15g, lane ciasto- 30g (jajko (3) - 10g, mąka pszenna (1)- 15g, woda- 5g)</p> <p>Dorsz zapiekany z porami i warzywami w sosie jogurtowym (240g) z ziemniakami (250g) i surówką z białej kapusty i marchewki (150g) (dorsz(4)- 100g, por 30g, marchew 30g, cukinia 30g, jogurt naturalny 2% (7) 50g, papryka czerwona 30 g, olej rzepakowy 3 g, ziemniaki, kapusta, marchew, olej rzepakowy)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>Z: dorsz w panierce: dorsz(4)- 100g, mąka(1)- 8g, bułka tarta (1)- 8g, jajko (3)- 20g, olej rzepakowy- 10g</p> <p>Z, L, L (W,T), W: zupa bez cebuli, dorsz z brokułami zamiast pora, zamiast surówki- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>B: zamiast śmietanki (w zupie i do dorsza)- napój sojowy wzbogacany w wapń (6) (30ml), zamiast jogurtu naturalnego olej rzepakowy- tyżka (10g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Jajka na twardo podawane z pieczywem, papryką i sałatą (chleb pszenno- żytni(1)- 150g, jajka (3)- 2 x 50g, papryka- 50g, sałata- 10g, masło(7)- 15g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g papryka sparzona bez skórki (90g), 1 jajko, dodatkowo szynka z pierśi kurczaka (1,6,9,10) - 50g</p> <p>L(W,T): zamiast masła MARGARYNA ROŚLINNA, MIĘKKA- 15g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: Dodatkowo 30g szynki drobiowej (1,6,9,10)</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutielenek siarki, 13- lubin, 14- mączczaki
Energetyka: 2004kcal, białko: 95,1g, tłuszcz: 69,2g, węglowodany: 244,1g, białnik: 34,2g, cukry: 38g, sól: 2,076mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 22g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, mozzarella, sałata lodowa, pomidor</p> <p>(chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, mozzarella (7)- 50g, sałata lodowa- 50g, pomidor- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B- pomidor sparzony bez skórki (50g)</p> <p>B: Zupa z zacierkami (50g) na chudym bulionie drobiowo- warzywnym (9) (250ml), zamiast mozzarelli połówka soppoca (1,6,9,10)- 50g</p> <p>L, L(W, T): chleb pszenno-żytni (1)- 150g pomidor sparzony bez skórki (90g), mozzarella o niskiej zawartości tłuszczu (1g)</p> <p>Jagodę przetarte, w postaci musu</p> <p>L(W, T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g</p> <p>C: chleb żytni razowy (1)- 150g</p> <p>Herbata bez dodatku cukru</p> <p>C: Zupa mleczna z platkami owsianymi (1) (50g)</p> <p>W: Dodatkowe 30g mozzarelli</p>	<p>C: (2 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani (7)- 150g z ogórkami (50g) i szczyptorkiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani (7)- 150g z ogórkami (50g) i szczyptorkiem (5g)</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (400 ml)</p> <p>(bulion drobiowy (9)- 250ml, ziemniaki - 100g, marchew - 50g, pietruszka (korzeń) - 30g, kasza jęczmienna (1) - 30g, seler - 20g, por- 20g, cebula - 15g, masło (7) - 5g, natka pietruszki - 5g.</p> <p>Filet z kurczaka w jasnym sosie pieczarkowym z ryżem (250g) i surówką z marchwi (150g) (pieś z kurczaka- 100g, olej rzepakowy- 5g, pieczarki- 3 x 20g, cebula- 10g, sos: mleko 1,5%- 50ml (7), mąka- 8g (1), żółtko- 8g (3), marchew- 150g, olej rzepakowy- 5g, sok z cytryny- 1g, ryż biały</p> <p>Kompot owocowy- 300ml</p> <p>Z: bułki na parze (150g) (mąka pszenna (1), mleko (7), masło (7), jajko (3), drożdże, cukier) z sosem pieczarkowym (100g)</p> <p>B: sos na napój sojowy (6) (zamiast śmietanki)</p> <p>L, L(W, T): krupnik bez potra i cebuli</p> <p>Zamiast surówki pomidor bez skórki (125g) z jogurtem (7) i koperkiem (5g), sos bez pieczarek, w zamian natka pietruszki- 10g</p> <p>C: Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1)</p> <p>Ryż brązowy</p> <p>Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Kanapki z szynką drobiową sałata, papryką i szczyptorkiem</p> <p>(chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, sałata- 35g, papryka- 60g, szczyptorek- 5g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: papryka sparzona bez skórki</p> <p>L, L(W, T): chleb pszenno-żytni (1)- 150g papryka sparzona bez skórki, bez szczyptorku</p> <p>L(W, T): zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy (1)- 150g</p> <p>Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowe 25g szynki z pierśi kurczaka (1,6,9,10)</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- jodin, 14- miedzaki

Energia: 2032kcal, białko: 95,2g, tłuszcz: 63,2g, węglowodany: 284g, białek: 26,5g, cukry: 46g, sól: 2,165mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 31g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon- szechypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek kiszony i sałata (chleb pszemno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, sałata- 35g, ogórek kiszony- 70g)</p> <p>Kawa zbożowa- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W, T): chleb pszenny (1) (150g) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa(1,6,9,10) Zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L(W, T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zupa mleczna z ryżem brązowym (25g suchego ryżu) chleb żytni razowy(1) 150g Kawa bez cukru</p>	<p>C: (2 DODATEK): sok z cytryny - 150g, koktajl wiśniowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, wiśnie- 50g</p> <p>W: (1 DODATEK): koktajl jwiśniowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, wiśnie- 50g</p>	<p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kureczką, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, przecier pomidorowy, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), sałata ze śmietaną (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g, ziemniaki- 250g, sałata zielona (140g), śmietana (7) (10g), sok z cytryny)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B, L, L (W, T): sałata z dodatkiem oleju rzepakowego zamiast śmietany</p> <p>L, L(W, T): rosół chudy- przygotowany na pierś z kureczką i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kureczką pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kureczką- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muskatolowa, sól, pieprz) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Kanapki z serem żółtym i pomidorem (chleb pszemno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, pomidor- 80g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD), B: pomidor sparzony bez skórki</p> <p>B: Zamiast sera żółtego szynka z pierśsi kureczka(1,6,9,10) - 50g</p> <p>L, L(W, T): chleb pszenny (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z pierśsi kureczka(1,6,9,10)- 50g, pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L(W, T): zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowo szynka z pierśsi kureczka (1,6,9,10)- 50g</p>

Energia:2028kcal, białko:117,3g, tłuszcz:55g, węglowodany:281g, błonnik:30,1g, cukry:33g, sól:1484mg, kwasy tłuszczowe nasycone:18,1g

Alergeny : 1- gluten, 2-skorupkiaki 3-jajka, 4-tyby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-seram, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mączczaki

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jaj(3))</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, pomidor (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, pomidor- 100g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>B: zamiast mleka napoi sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1) (150g) zamiast polędwicy szynka drobiowa(1,6,9,10) pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru Zamiast zacierek płatki owsiane</p> <p>W: dodatkowe 25g polędwicy</p>	<p>C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7)-150g, serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczyptorkiem- 2 lyzeczki (2 x 5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczyptorkiem- 2 lyzeczki (2 x 5g)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną i kurczakiem (400ml) Bulion drobiowy (9)- 200ml, pierś z kurczaka- 80g, marchew- 50g, pietruszka- 30g, seler (9)- 20g, kasza jęczmienna (1) - 40g, ziemniaki- 60g, kopersek- 5g, olej rzepakowy- 5g</p> <p>Kotlet mielony z ziemniakami i marchewką z groszkiem (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta(1)- 2 łyżki (2 x 8g), jajko(3)- 10g, olej rzepakowy- łyżka (10g), ziemniaki- 250g, marchewka z groszkiem 145g, masło (7)- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z: dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, olej rzepakowy- 5g, marchew- 30g)</p> <p>B, Z, Z(PD): Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>L, L(W,T): zamiast kolbela potrawka z kurczaka: udko z kurczaka bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g, kopersek- 2 lyzeczki (2 x 3g))</p> <p>Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g), marchewka bez groszku</p> <p>L(W,T): marchewka z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast masła</p> <p>C: kompot bez dodatku cukru, zamiast marchewki sam groszek</p> <p>W: marchewka bez groszku</p>		<p>Salatka śledziowa z jajkiem (100g), masło, ogórek kiszony, pieczywo (ziemniaki gotowane, olej rzepakowy, filety ze śledzia atlantyckiego (4), marchew gotowana, jajka (3), cebula marynowana, oceł, gorczyca (10), szczyptorek), ogórek kiszony (60g), masło(7)- 15g, chleb pszenno-żytni (1)- 150g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: ogórek bez skórki (100g)</p> <p>L, L(W,T), DZ, W: Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, kopersek- 2 lyzeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 lyzeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10)</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła margaryna miękka- 15g</p> <p>C: chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru</p> <p>W: pół porcji twarozku wędci</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- tujin, 14- mięczaki
Energia: 2026,9kcal, białko: 117,6g, tłuszcz: 38,0g, węglowodany: 282,9g, błonnik: 27,7g, cukry: 40g, sól: 1409mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 21,7g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza manna (1)- 50g, woda- 100ml, maliny- 50g)</p> <p>Chleb, masło, twarógzek ogórkowo- ziołowy (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, twaróg półtusty (7)- 75g, jogurt naturalny (7) - 25g, ogórek- 80g koperek- 3g, pietruszka- 5g, rozspanka- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: Zamiast ogórka- PAPPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g)</p> <p>Z(PD),B: Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml, zamiast twarozku jajka na twardo- 2 sztuki (2 x 50g), masło- 2 łyżeczki (2 x 5g), ogórek- 50g, szczyptorek- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNYY (1)- 150g, Zamiast ogórka- PAPPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g) Maliny przelane, w postaci mnsu</p> <p>L(W,T): ZAMIĄST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTYNI RAZOWY (1)- 150g Zupa mleczna z płatkami owsianymi (50g) Herbata bez cukru</p>	<p>C:(2 DODATEK): skyr (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTYNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYŃKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, salata 10g, papryka- 30g</p> <p>W:(1 DODATEK): kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTYNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYŃKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, salata- 10g, papryka- 30g</p>	<p>Barszcz czerwony (400ml) (składniki: wywar mięsny drobiowy(9)- 150ml, burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew- 15g, seler (9)-15g, pietruszka-15g, śmietana18% (7)- 10g, mąka pszenna (1)- 5g, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Jajka sadzone, ziemniaki z koperkiem, kefir, fasolka szparagowa (kefir (7)- 200ml jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), olej rzepakowy- 5g, , ziemniaki- 250g, fasolka szparagowa- 145g, masło (7)- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: barszcz bez śmietany Bez kefiru</p> <p>L, L(W,T): zamiast jajek udko trybowane bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g))</p> <p>L(W,T): zamiast masła olei rzepakowy- 5g</p> <p>C: Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Pieczyno, masło, kielbasa, pomidor, salata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, pomidor- 65g, salata- 35g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>Z(PD),B: Pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L,L(W,T), DZ: Zamiast kielbasy- SZYŃKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g L,L(W,T):CHLEB PSZENNYY (1)- 150g Pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTYNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Zamiast kielbasy- SZYŃKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 75g</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupniki 3-jajka, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia:2088kcal, białko:95g, tłuszcze:60g, węglowodany:290g, białonk:30g, cukry:48g, sól:1929mg, kwasy tłuszczowe nasycone:27,5g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna: owsianka z truskawkami (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 50g, truskawki- 50g)</p> <p>Chleb, kanapkowy serok śmietankowy, rzodkiewka, szczypiorek, rozspanka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serok kanapkowy (7)- 50g, rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 5g, rozspanka- 35g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana</p> <p>B: Zamiaszt mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>Kanapki bez sera, w zamian masło- 15g, szynka z pierśi karczaka (1,6,9,10)- 50g</p> <p>L, L(W, T): Truskawki przetarte, w postaci musu CHLIEB PSZENNYY (1)- 150g</p> <p>Zamiaszt rzodkiewek i szczypiorku- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>Zamiaszt sera- SZYŃKA DROBIOWA (50g)</p> <p>(alergeny: 6,9,10) i masło (15g)</p> <p>Zamiaszt płatków owsianych płatki jaglane</p> <p>L(W, T): Zamiaszt masła- MARGARYNA MIEKKA- 15g</p> <p>C: chleb żytni pełnoziarnisty</p> <p>W: Dodatkowo szynka z pierśi karczaka- 50g</p>	<p>C: (2 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl wiśniowy- kefir (7)- 150g, wiśnie- 50g, płatki owsiane (1)- 20g</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g</p>	<p>Lecka zupa gulaszowa- porcja (400g) (pierś z karczaka, pieczarki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek, koncentrat pomidorowy)</p> <p>Schab w sosie pieczeniowym z kaszą gryczaną (250g) i duszoną kapustą (150g) (schab, pieczarki, cebula, czosnek, masło (7), oliwa, bulion warzywny (9), mąka ziemniaczana, mąka pszenna (1), śmietanka kremówka (7), kapusta- 150g, olej rzepakowy- 5g, koperek- 3g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L, L (W, T): Zamiaszt zupy gulaszowej- zupa selerowa</p> <p>(seler(9) 1/3 średniego (70g), ziemniak mały (75g), marchew pół średniej (22g), pietruszka pół średniej (20g), mleko 1,5% (7)- 20ml, bulion drobiowy(9) 200ml, mąka pszenna(1) 10g, sól, pieprz), kasza jęczmienna perłowa (1)</p> <p>L, L (W, T), W: Zamiaszt schabu pulpeciki drobiowe (tusza z karczaka- 100g, jajko (3)- 10g, (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, masło (7)- 5g, koperek- 5g), kasza jęczmienna perłowa (1)</p> <p>Zamiaszt kapusty- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>L(W, T) sos z dodatkiem margaryny (zamiaszt masła)</p> <p>C: kompot bez cukru</p>		<p>Paszlet drobiowy, chleb, papryka i sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, paszlet drobiowy (3)- 50g, masło (7)- 15g, sałata- 35g, papryka- 60g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD), B: papryka sparzona bez skórki- 50g</p> <p>L, L(W, T): chleb pszenno- żytni (1)- 150g, zamiaszt paszletu szynka z karczaka (50g)</p> <p>L, L(W, T): papryka sparzona bez skórki- 50g, zamiaszt masła margaryna roślinna</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru</p> <p>W: Paszlet drobiowy porcja 100g</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwudeniek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
 Energia: 2090kcal, białko: 84,2g, tłuszcz: 60,2g, węglowodany: 314,7g, białek: 27,4g, cukry: 42g, sól: 1,470mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 24g

ŚNIADANIE.	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, mussem jabłkowym i cynanomonem (mleko 1,5% (7)- 200ml, woda- 100ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb, masło, ser żółty, pomidor (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, pomidor- 100g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</p> <p>B: Zupa mleczna zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6) wzbogaconym w wapń, z kaszą kukurydzianą, mussem jabłkowym i cynanomonem ZAMIAST SERA- SZYNIKA DROBOWA(1,6,9,10)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNÝ (1) ZAMIAST SERA- SZYNIKA DROBOWA(1,6,9,10) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</p> <p>L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROSLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zupa mleczna z PLATKAMI OWSIANYMI(1)(1) (50g i CYNAMONEM, BEZ MUSU JABŁKOWEGO CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Chleb pszenno- żytni (1) - 100g Dodatkowo: SZYNIKA DROBOWA(1,6,9,10)- 50g</p>	<p>C: 2 DODATEKI: serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczyptorkiem</p> <p>W: (1) DODATEK: serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczyptorkiem (5g)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem (400ml) (bulion warzywny(9) 200ml, ziemniaki 100g, marchew 40g, por 25g, cebula 20g, olej rzepakowy 5g, koperk świeży 2g)</p> <p>Spaghetti bolognese z makaronem 200g, sos 320g (wieprzowina, łopaka- 100g, cebula- 25g, czosnek- 5g, pieczarka- 3 x 20g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), olej rzepakowy- łyżka (10g), pomidory krojone- 100g, natka pietruszki- 10g, makaron(1))</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L,L(W,T): ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g)</p> <p>Spaghetti bolognese w wersji lekkostrawnej (marchew- pół średniej (45g), pomidory krojone- 100g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), filet z kurczaka- 100g, natka pietruszki- 10g, olej rzepakowy- 10g)</p> <p>C: Spaghetti z MAKARONEM PELNOZIARNISTYM(1) (200g) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, sałata</p> <p>Chleb pszenno- żytni (1) (150g), makreła wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperk- 5g, sałata- 35g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>W,DZ: Zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczyptorkiem (10g)</p> <p>L, L(W,T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNÝ, zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzechy 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- tujin, 14- mięczaki
Energia: 2095kcal, białko: 97g, tłuszcze: 55,7g, węglowodany: 314g, błonnik: 33,4g, cukry: 38g, sól: 2507mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 20g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem i truskawkami (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 50g, truskawki mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, jajka na twardo, majonez, ogórek, sałata (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, jajka(3)- 2 sztuki (2 x 50g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), sałata- 10g, ogórek- 50g) Herbata- 250ml</p> <p>ZOL (cały), DZ: zamiast jajek na twardo jajecznicą, podawana z pomidorem i sałatką Z(PD),B: Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPN- 250ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNÝ (1) BEZ MAJONEZU, JAJKO (3), DODATKOWO SZYNKA DROBOWA(1,6,9,10)- 30g Zamiast ogórka pomidor sparzony, bez skórki (50g) Truskawki przelane w postaci mmsu</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIEKKA (15g) C: Zupa mleczna z ryżem brązowym z truskawkami, bez dodatku cukru CHLEB ŻYTNÝ RAZOWY(1) Herbata bez cukru</p> <p>W: DODATKOWO SZYNKA DROBOWA(1,6,9,10)- 30g</p>	<p>C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g. kanapka z mozzarellą i warzywami (CHLEB ŻYTNÝ RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, mozzarella (7)- 40g, rozspanka- 10g, pomidor- 40g</p> <p>W:(1 DODATEK): kanapka z mozzarellą i warzywami (CHLEB ŻYTNÝ RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, mozzarella (7)- 40g, rozspanka- 10g, pomidor- 40g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem - 400g (marchew- 20g, seler (9) - 30g, pietruszka- 20g, śmietana(7) 18%- 12g, bulion drobiowy(9)- 200ml, koncentrat pomidorowy- 25g, makaron bezejajeczny z semoliną(1)- 100g)</p> <p>Dorsz smażony, panierowany z ziemniakami (250g) i kapustą kiszoną (150g) (dorsz(4)- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g, ziemniaki- 250g, kapusta kiszona- 150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zupa pomidorowa bez śmietany</p> <p>DZ: paluszek rybny- 100g</p> <p>L,L(W,T): zamiast kapuszy kiszonej fasolka szparagowa z dodatkiem oleju rzepakowego (5g), ryba pieczona z oliwą z oliwek (5g) i ziołami</p> <p>C: Zupa pomidorowa z MAKARONEM PELNOZIARNISTYM(1) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Salatka jarzynowa z pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko(3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g . pomidor- 50g, ogórek- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g, szynka z pierśi kureczaka (1,6,9,10)</p> <p>Z: Bez ogórka konserwowego</p> <p>Z(PD),B: sałatka jarzynowa z ogórkami konserwowym bez skórki</p> <p>L,L(W,T): sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g) bez ogórka konserwowego</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIEKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNÝ RAZOWY(1) 150g</p> <p>W: dodatkowo 25g szynki z pierśi kureczaka (1,6,9,10)</p>

Energia: 2067 kcal, białko: 96g, tłuszcz: 57g, węglowodany: 309g, błonnik: 32,5g, cukry: 52g, sól: 2044mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 18,5g

Alergeny: 1- gluten, 2- skorpupki, 3- soja, 4- ryż, 5- orzeszki, 6- soja, 7- mleko, 8- orzechy, 9- seler, 10- gorczyca, 11- sezam, 12- dwutięnek siarki, 13- lubin, 14- mączka

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, szynka z piersi kurczaka, sałata, pomidor (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, sałata- 50g, pomidor- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczyptką (5g)</p> <p>W:(1 DODATEK): serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczyptką (5g)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (400ml) (bulion drobiowy (9), ziemniaki, kalafior, cebula, marchew, smietana (7)- 12%, olej rzepakowy, masło (7), koperk, szczyptka)</p> <p>Udko z kurczaka w jasnym sosie z ryżem (150g) i surówką z marchwi (150g) (udko z kurczaka- 120g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, masło (7)- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z, DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musem jagodowym (naleśniki:jaja, mleko, mąka- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty- 100g, jogurt naturalny jagody- 50g, cukier- 3g)</p> <p>B: Zupa kalafiorowa bez smietany -zabielana mlekiem sojowym(6)</p> <p>Sos przygotowany na bazie NAPROJU SOJOWEGO (6) wzbogacanego w wapń</p> <p>L,L(W,T), W: ZAMIAST SURÓWKI marchew gotowana- 150g, zupa bez cebuli</p> <p>L(W,T): udko bez skóry, sos i zupa bez dodatku masła - w zamian margaryna miękka (5g), C: sos przygotowany z dodatkami mąki pełnoziarnistej (1), ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru</p> <p>W: PODWÓJNA PORCJA KURCZAKA</p>		<p>Chleb, ser topiony, masło, sałata lodowa, papryka (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, ser topiony (7)- 50g, sałata lodowa- 30g, papryka- 70g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, B, Z (PD): PAPPYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</p> <p>B, DZ: ZAMIAST SERKA TOPIONEGO -SZYNKA DROBIOWA (1,6,9,10)- (50g)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g L,L(W,T): PAPPYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</p> <p>ZAMIAST SERKA TOPIONEGO- SEREK GRANI (7)- 150g z koperkiem (5g)</p> <p>L(W,T): Zamias masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowo- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- - 50g</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- miedzaki
Energia: 2018kcal, białko: 89,3g, tłuszcz: 66,3g, węglowodany: 271g, błonnik: 26,1g, cukry: 41g, sól: 2,195mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 32,8g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	KOLAŁCIA
<p>Zupa mleczna z platkami owsianymi (mleko 1,5% (7)- 200ml, płatki owsiane (1)- 50g)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, papryka i rozszonka (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa (1,6,9,10)- 50g, rozszonka- 10g, papryka- 90g)</p> <p>Kawa zbożowa- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: papryka sparzona, bez skórki</p> <p>B: Zamiaszt mleka napój sojowy wzbogacany w wapń (alergeny:6)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIASZ SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBOWA(1,6,9,10) PARYKA SPARZONY BEZ SKÓRKI Zamiaszt platków owsianych placki ryżowe</p> <p>L(W,T): ZAMIASZ MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1) 150g Kawa bez cukru W: dodatkowe 50g szynki</p>	<p>C:(2 DODATEK): sycyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, jagody- 50g</p> <p>W:(1 DODATEK): sycyr (7)- 150g</p>	<p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (150g) i sałatką z kapusty pekińskiej, kukurydzy i papryki (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g, ziemniaki- 250g, kapusta pekińska, kukurydza, papryka, olej rzepakowy, ocet balsamiczny) Kompot owocowy- 250ml</p> <p>ZOL (CALY), DZ: ziemniaki w postaci puree Zamiaszt kotlecia- PULPECIK DROBOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml)</p> <p>L,L(W,T): Rosół chudy- przygotowany na pierśi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiaszt ziemniaków- kopytka- 250g (alergeny: 1,3) Zamiaszt kotlecia- PULPECIK DROBOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) Zamiaszt ziemniaków kasza gryczana (250g) Surowka bez kukurydzy W: zamiaszt surowki kalafior gotowany- 150g</p>		<p>Kanapki z serem żółtym, sałatką i pomidorem (chleb pszenno-żytni- 150g, ser gouda (7)- 50g, masło- 15g, pomidor- 60g, sałata- 40g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY(1)- 150g</p> <p>L,L(W,T): zamiaszt sera, szynka z pierśi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, pomidor sparzony bez skórki</p> <p>B: zamiaszt sera, szynka z pierśi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p> <p>L(W,T): zamiaszt masła margaryna miękka</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g W: dodatkowe 50g szynki</p>

Energia:2001kcal, białko:107,3g, tłuszcz:80g, węglowodany:227g, błonnik:22,1g, cukry:23g, sól:1911mg, kwasy tłuszczowe nasycone:24,2g

Alergeny: 1-gluten, 2-skorupiaki, 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-sesam, 12-dwutlenek siarki, 13-lubin, 14-mięczaki

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajko(3))</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka</p> <p>(chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z,B,Z (P,D): PAPPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacony w wapń</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, PAPPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</p> <p>L (W,T): ZAMIĄST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: Zupa mleczna z platkami owsianymi (1)</p> <p>CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g</p> <p>Herbata bez cukru</p> <p>W: DODATKOWE 25G SZYNNKI DROBIOWEJ</p>	<p>C: (2 DODATEK): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z pomidorem (45g) i szczyptorkiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczyptorkiem (5g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z soczewicą- 400g (soczewica, przecier pomidorowy, bulion warzywny(9) cebula, czosnek, oliwa, natka pietruszki, ziemniaki)</p> <p>Kurczak curry z ryżem i fasolką szparagową z sezamem</p> <p>Kurczak- 100g mąka pszenna, typ 550 (1)- 10g, olej rzepakowy - 10g, bulion warzywny(9)- 50ml, cebula- 10g, marchew- 20g, curry, w proszku- 3g, przyprawy, tyż, fasolka szparagowa- 140g, olej rzepakowy- 5g, sezam (1)- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L,L(W,T), Z, Z(P,D),B, W: zupa pomidorowa na bulionie na chudy m mięsie (250ml) z makaronem(1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g)</p> <p>Zamiast kurczaka curry- KURCZAK W JASNYM SOSIE BAZYLIOWYM (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka(1)- 8g, bazyli- 5g)</p> <p>C: RYŻ BRAZOWY (250g), kurczak curry przygotowany z MAKĄ PEŁNOZIARNISTĄ(1) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Pieczyno, masło, kiełbasa, ogórek kiszony (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kiełbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- 60g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: zamiast kiełbasy- SZYNNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</p> <p>Z(P,D), B,Z: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>L,L(W,T): Zamiast kiełbasy- SZYNNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g</p> <p>CHLEB PSZENNY (1)- 150g</p> <p>Zamiast ogórka pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g</p> <p>Herbata bez cukru</p> <p>W: Zamiast kiełbasy- SZYNNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mączaki
Energia: 2232kcal, białko: 103,2g, tłuszcz: 73,8g, węglowodany: 311g, błonnik: 37,6g, cukry: 49g, sól: 2324mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 27g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem i cyramonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cyramon- szezypła)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek i szezypiorek (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 100g, szezypiorek- 5g)</p> <p>Herbata- 250ml</p>	<p>C: (2 DODATEK): skyr (7) - 150g, koktajl</p> <p>truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g)</p> <p>W: (1 DODATEK): koktajl</p> <p>truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g)</p>	<p>Zupa warzywna z ziemniakami i fasolką szparagową (bulion drobiowy (9) 250ml, ziemniaki-100g, marchew-50g, fasolka szparagowa-40 g, por-20g, pietruszka (korzeń)- 20 g, cebula-15g, koper- 5 g, masło (7)- 5g)</p> <p>Gulasz w sosie warzywnym z kaszą gryczaną (250g) i surówką z kapusty czerwonej (150g) (schab- 80g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżka- 10g, przecier pomidorowy- 50g, pieczarki 2 x 20g, kasza gryczana, kapusta, jabłko, marchew, natka pietruszki, jogurt(7), majonez(3,10), cukier)</p> <p>Kompot jabłkowy - 250ml</p> <p>ZOL (CALY), DZ,B: zamiast kaszy gryczanej- kopytka (250g) (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jajka(3))</p> <p>Z: zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>L, L(W,T), W: zupa bez cebuli i pora</p> <p>Zamiast schabu : filet z kurczaka- 80g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, olej rzepakowy- łyżka (10g), przecier pomidorowy- 30g, woda- 100ml)</p> <p>Zamiast kaszy gryczanej- kopytka(1,3)</p> <p>Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru</p> <p>W: Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p>		<p>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, sałata</p> <p>Chleb pszenno-żytni (1) (150g), makrela wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koper- 5g, sałata- 35g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>W,DZ: Zamiast pasty ser- grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szezypiołkiem (10g)</p> <p>L, L(W,T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNY, zamiast pasty ser- grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p>
<p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: zupa mleczna z z ryżem brązowym (25g suchego ryżu) chleb żytni razowy(1) 150g</p> <p>Herbata bez cukru</p>				

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia: 2144kcal, białko: 102,5g, tłuszcze: 78,5g, węglowodany: 300g, błonnik: 32g, cukry: 33g, sól: 1524mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 26,5g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko 1,5% (7) - 250ml, płatki kukurydziane- 50g)</p> <p>Chleb, masło, ser żółty, szezypiorek, pomidor (90g) (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser gouda- 50g, szezypiorek- 10g, pomidor- 90g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B, Z (PD), Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPN</p> <p>L, LW, T): CHLEB PSZENNÝ (1) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), bez szezypioru</p> <p>Zamiast sera- szynka z pierśi kurczaka- 50g</p> <p>LW, T): Zamiast masła- MARGARYNA MIEKKA (15g)</p> <p>C: ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (30g)</p> <p>CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g</p> <p>Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowo SZYNKA DROBLOWA(1,6,9,10)-</p>	<p>C:(2 DODATEKI): skyr (7)- 150g, koktajl sliwkowy: masłanka 1,5%(7)- 150g, śliwki- 50g, cynamon- szezypia</p> <p>W:(1 DODATEK): koktajl sliwkowy: masłanka 1,5%(7)- 150g, śliwki- 50g, cynamon- szezypia</p>	<p>Kapuśniak - 400ml (bulion drobiowy (9g) (250ml), kapusta kiszona (100g), ziemniaki (80g), marchew (40g), seler (9) (20g), pietruszka (20g), cebula (20g), olej rzepakowy (5g), liść laurowy (1g), ziele angielskie (1g))</p> <p>Strogonow wieprzowy z kaszą jęczmienną i buraczkami (szynka wieprzowa (120g), papryka czerwona (50g), pieczarki (40g), cebula (25g), ogórek kiszony (30g), przecier pomidorowy (30g), koncentrat pomidorowy (10g), śmietana 12% (7) (15g), olej rzepakowy (10g), mąka pszenna (1) (5g), natka pietruszki (5g), kasza jęczmienna ugotowana (150g), buraki gotowane (130g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g))</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>ZOL (CALY), DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musen jagodowym (naleśniki:jaja (3), mleko (7), mąka (1)- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty (7)- 100g, jogurt naturalny (7), jagody- 50g, cukier- 3g)</p> <p>L, LW, T), W: zupa jarzynowa z udkiem (seler korzeniowy (9) - 30g, marchew - 30g, pietruszka, korzeń - 30g, natka pietruszki- 5g, ziemniak- 40g, mięso z udka kurczaka bez skóry - 45g, woda - 120ml)</p> <p>Zamiast strogonowa szynka pieczona w sosie własnym, buraczki bez cebuli</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru, zamiast mąki pszennej- MAKA PELNOZIARNISTA(1), zamiast buraczków ogórki kiszone</p> <p>W: 150g szynki</p>		<p>Chleb, masło, szynka drobiowa, roszonek, ogórek (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, roszonek- 30g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L, LW, T): CHLEB PSZENNÝ (1)-150g zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>LW, T): ZAMIĄST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIEKKA</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowe 50g szynki drobiowej</p> <p>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g - dzem truskawkowy niskosłodzony- 50g- chleb pszenno-żytni (1)- 150g</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mączka Energetyka: 2363kcal, białko: 93g, tłuszcze: 69g, węglowodany: 343g, błonnik: 38g, cukry: 43g, sól: 3122mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 32,8g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5% (7)-250ml, ryż biały-45g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka (chleb pszenno-żytni (1)-150g, masło(7)-15g, SZYŃKA DROBIOWA(1,6,9,10)-50g, sałata-10g, papryka czerwona-50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, B, Z (PD): papryka sparzona bez skórki</p> <p>B: Zamiasł mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1)-150g, papryka sparzona bez skórki</p> <p>L (W,T): zamiasł masła- margaryna miękka (15g)</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)-150g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1) 50g</p> <p>Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowe 25g szynki drobiowej</p>	<p>C: (2 DODATEK): jogurt naturalny (7) -150g, serce grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczyptorkiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serce grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczyptorkiem (5g)</p>	<p>Lekka zupa gulaszowa- porcja (400g) (pierś z kurczaka, pieczaki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek, koncentrat pomidorowy)</p> <p>Makaron penne ze szpinakiem, czosnkiem, pomidorem i mozzarellą</p> <p>makaron penne (1)-150g, pierś z kurczaka-100g, szpinak-100g, pomidor- ¼ średniego (45g), olej rzepakowy-10g, czosnek- ząbek (5g), mozzarella (7)-30g, mleko 1,5% (7)-50ml, mąka pszenna (1)-8g, żółtko (3) – 8g</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: spaghetti z dodatkami napoju sojowego (6) zamiasł mleka, bez mozzarelli</p> <p>L, L(W,T): zamiasł zupy gulaszowej: zupa selerowa (seler (9) ¼ średniego (70g), ziemniak mały (75g), marchew pół średniej (22g), pietruszka pół średniej (20g), mleko 1,5% (7) -20ml, butyln drobiowy (9) 200ml, mąka pszenna (1) 10g, sól, pieprz)</p> <p>L, L(W,T): bez czosnku i mozzarelli, pomidor bez skórki</p> <p>C: makaron pełnoziarnisty (1)</p> <p>Kompot bez cukru</p>		<p>Kurczak w galarecie</p> <p>Galaretka drobiowa: (mięso z kurczaka, seler(9), cebula, marchew, por, groszek, żelatyna, pietruszka)- porcja (150g), chleb pszenno-żytni (1)-150g, masło(7)-15g, rozponka-30g, ogórek-50g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1) galaretka lekkostrawna- bez cebuli, groszku i pora</p> <p>L(W,T): zamiasł masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy (1)-150g</p> <p>Herbata bez cukru</p> <p>W: Kurczak w galarecie- podwójna porcja (2 x 150g)</p> <p>Chleb pszenno-żytni (1)-100g</p> <p>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g, dżem brzoskwinowy niskosłodzony-50g, chleb pszenno-żytni (1)-150g (alergeny: 1,7)</p>

Alergeny: 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
 Energia: 2150kcal, białko: 132,4g, tłuszcze: 61,0g, węglowodany: 258,5g, błonnik: 30,3g, cukry: 29g, sól: 3539mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 21,8g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (kasza manna (1) na mleku (7)- 350g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, kanapkowy serek śmietankowy, jajko na twardo, rzodkiewka, szczypiorek (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 50g, jajko na twardo (3) - sztuka (50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g) Herbata- 250ml</p> <p>Z, DZ: jajecznicza podawana z rzodkiewkami i szczypiorkiem, rozspnoka (chleb pszenno-żytni (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), rozspnoka- 20g</p> <p>Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana wzbogacany w wapń (6) i . bez serka. w zamian dodatkowe jajko (50g) i masło- 15g</p> <p>L, L(W, T): Jagody przetarte, w postaci musu, CHLEB PSZENNÝ (1)- 150g Zamiast rzodkiewek- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast serka- SZYŃKA DROBNOVA (50g) (6,9,10) i masło (15g) L(W, T): Zamiast masła- MARGARYNA MIEKKA- 15g C: Zupa mleczna z platkami owsianymi W: Dodatkowe jajko (50g)</p>	<p>C: (2 DODATEK): kefir (7)- 200ml, jogurt naturalny (7) (150g) z jabłkiem (50g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7) (150g) z jabłkiem (50g) i słonecznikiem (5g)</p>	<p>Zupa koperkowa z lany m ciastem (400g) bulion drobiowy (9)- 250g, marchew- 45g, ziemniaki- 30g, cebula- 25g, masło (7)- 5g, koperek- 15g, lane ciasto- 30g (jajko (3) -10g, mąka pszenna (1)- 15g, woda- 5g)</p> <p>Dorsz pieczony w sezamie, puree ziemniaczano- buraczane (250g) i kapusta kiszona (150g) (dorsz (4)- 100g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), sezam (11)- łyżeczka (5g), koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), ziemniaki- 200g, burak- 50g, kapusta kiszona)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>ZOL, DZ: pierogi ruskie (mąka pszenna (1), woda, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg (7), cebula, masło(7)) - 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g buraczki- 100g Z: pomidor bez skórki</p> <p>DZ, ZOL (z wyjątkiem podstawy), L, L(W, T), W, L, L(W, T): zamiast kapsuły kiszoncej cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g, zupa bez cebuli</p> <p>C: Zamiast puree-ziemniaki gotowane- 200g podawane w CALOŚCI (bez buraka) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Salatka jarzynowa z pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko(3)- średnie (50g), jablko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: twaróg półtłusty - (7)100g, pomidor- 50g, ogórek- 50g, chleb pszenno-żytni (1)- 150g, szynka z piersi kureczaka (1,6,9,10)</p> <p>Z: Bez ogórka konserwowego</p> <p>Z(PD), B: salatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p>L, L(W, T): salatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek). zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego, chleb pszenny</p> <p>L(W, T): Zamiast masła-MARGARYNA MIEKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTTNI RAZOWY(1) 150g</p> <p>W: dodatkowo 25g szynki z piersi kureczaka (1,6,9,10)</p>

Alergeny : 1- gluten, 2-skorupiaki 3-jajka, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- męczaki
Energia:2176kcal, białko:100,2g, tłuszcz:80,3g, węglowodany:276g, błonnik:29,6g, cukry:44g, sól:2576mg, kwasy tłuszczowe nasycone:33,5g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajko(3))</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 40g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, B, Z (PDD): pomidor sparzony; bez skórki</p> <p>B: Zamiasł mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W, T): chleb pszenny (1) zamiast polędwicy szynka drobiowa (1,6,9,10) zamiast ogórka kiszonego pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L(W, T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zamiasł zacierek -plaki owsiane (1) (50g) chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru</p>	<p>C: (2 DODATEKI): jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani (7) (150g) z ogórkami (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani (7) (150g) z ogórkami (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p>	<p>Zupa grochowa (400ml) (groch, por, czosnek, marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, cebula, olej rzepakowy)</p> <p>Pyzy z mięsem drobiowym (6 sztuk po 55g, surówka z selera i jabłka (150g) (mięso drobiowe, cebula, masło(7), jajka(3), bułka tartą(1), ziemniaki, mąka pszenna(1), mąka ziemniaczana, surówka: jabłko (80g), seler korzeniowy (9) (50g), jogurt naturalny (7) 10g, majonez (3,10) (7g), sok z cytryny 3g)</p> <p>Kompot - 250ml</p> <p>B: surówka bez jogurtu</p> <p>L, L(W, T), W: zupa jarzynowa z udkiem (seler korzeniowy (9) - 30g, marchew - 30g, pietruszka, korzeń - 30g, natka pietruszki- 5g, ziemniak- 40g, mięso z udka kurczaka bez skóry - 45g, woda - 120ml)</p> <p>pyzy z mięsem bez cebuli, zamiast surówki marchewka gotowana z dodatkiem masła</p> <p>C: Zamiast pyz -filet z kurczaka z sosem pieczarkowym (filet z kurczaka- 100g, pieczarki- 40g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), kasza pęczak(1)- 200g, surówka z selera i jabłka (150g) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p>Paszlet drobiowy, chleb, papryka i rozspanka (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, paszlet drobiowy (3)- 50g, masło (7)- 15g, rozspanka- 30g, papryka- 60g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PDD), B: papryka sparzona bez skórki- 50g</p> <p>L, L(W, T): chleb pszenny (1)- 150g, zamiast paszletu szynka z kurczaka (50g)</p> <p>L, L(W, T): papryka sparzona bez skórki- 50g, zamiast masła margaryna roślinna</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru</p> <p>W: Paszlet drobiowy porcja 100g</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzechy, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- miedzaki
Energia: 2121kcal, białko: 81,1g, tłuszcz: 79,2g, węglowodany: 288g, białnik: 34,2g, cukry: 43g, sól: 2875mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 33g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną i cynanomonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza jaglana- 45g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek kiszony (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, ogórek małosolny- 60g)</p> <p>Kawa zbożowa- 250ml</p> <p>Z: zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>Z(PD),B: ogórek bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenno- żytni (1) (150g) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobniowa(1,6,9,10) zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (50g) chleb żytni razowy(1) 150g Kawa bez cukru</p>	<p>C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g W: (1)</p> <p>DODATEK: koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g</p>	<p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami z koperkiem (250g), salata ze śmietaną (7)(150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g, ziemniaki- 250g, salata- 125g, śmietana 18% (7)- 23g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: salata bez śmietany, w zamian oleju rzepakowego- łyżeczka (5g)</p> <p>L,L(W,T): rosół chudy- przygotowany na pierś z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muskatowa, sól, pieprz) Salata z dodatkami jogurtu naturalnego (7) C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muskatowa, sól, pieprz) Kompot bez dodatku cukru Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)</p>		<p>Twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami (twaróg półtłusty (7)- 75g, jogurt naturalny (7)- 25g, suszone pomidory w oleju- 40g, bazylija- 5g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, rozspanka- 30g, pomidor- 50g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: placuszki bananowo- twarogowe (4 x 50g) podawane z jogurtem (7) (50g) i nektarynką (50g) (jajka (2), banan, twaróg półtłusty (7), mąka pszenna (1), rodzynki, olej rzepakowy)</p> <p>L,L(W,T): twarożek bez suszonych pomidorów, w zamian dodatkowe 50g pomidora świeżego, bez skórki</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka (15g)</p> <p>B: zamiast twarogu i jogurtu szynka z pierśi kurczaka (1,6,9,10)- 100g</p> <p>C: chleb żytni razowy(1) 150g</p> <p>W: pół porcji twarogu więcej</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mączaki
Energetyka: 2161kcal, białko: 110,3g, tłuszcze: 82g, węglowodany: 252g, błonnik: 25,1g, cukry: 32g, sól: 2270mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 30,2g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajc(3))</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, ogórek kiszony (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- średni (60g), sałata- 20g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, Z (PD),B: ogórek kiszony bez skórki</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenno-żytni (1)- 150g zamiast ogórka - pomidor sparzony, bez skórki</p> <p>B: zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L(W,T): Zamiast masła-margaryna miękka (15g)</p> <p>C: chleb żytni razowy (1)- 150g herbata bez cukru, zamiast zacierek -plaki owsiane (1) (50g)</p> <p>W: Dodatek 25g szynki</p>	<p>C: (2 DODATEKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczyptorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczyptorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (zupa pieczarkowa: masło (7), olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki bulion drobiowy(9), natka pietruszki, koper, śmietana(7)- 300ml, makaron pszenno-żytni (1)- 100g)</p> <p>Dorsz pieczony w sezamie, puree ziemniaczano-buraczane (250g) i kapusta kiszona (150g) (dorsz (4)- 100g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), sezam (11)- łyżeczka (5g), koper- 2 łyżeczki (2 x 3g), ziemniaki- 200g, burak- 50g, kapusta kiszona)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zupa bez dodatku śmietany zabielana mlekiem sojowym(6)</p> <p>ZOL, DZ: pietrugi muskie (mąka pszenna (1), woda, olej rzepakowy, ziemniaki, twardóg (7), cebula, masło(7)) - 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g buraczki- 100g</p> <p>Z: pomidor bez skórki</p> <p>L,L(W,T): zamiast zupy pieczarkowej- ROSÓŁ NA CHUDYM MIEŚSIE (250ml) (mięso z kureczaka, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, seler(9) z makaronem (1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g), zamiast kapuszy kiszonej cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g</p> <p>C: Zamiast puree-ziemniaki gotowane- 200g podawane w CAŁOŚCI (bez buraka), do zupy MAKARON PEŁNOZIARNISTY(1)- 100g Kompot bez cukru</p>		<p>Chleb, masło, mozzarella, sałata lodowa, pomidor (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, mozzarella (7)- 50g, sałata lodowa- 50g, pomidor- 50g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L(W,T), L: chleb pszenno-żytni (1)</p> <p>W(T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>B: zamiast mozzarelli polędwica sopočka (1,6,9,10)- 50g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g</p> <p>W: Chleb pszenno-żytni (1)- 100g</p>

Alergie : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jajca, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- miedzaki
Energia: 2024kcal, białko: 99,0g, tłuszcz: 63,8g, węglowodany: 273,5g, błonnik: 30,2g, cukry: 27,8g, sól: 2820mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 26,4g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (Kasza manna (1) na mleku (7)- 350g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, jajka na twardo, rzodkiewka, szczypiorek, rozponka (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło (7)- 20g, jajka na twardo (3) - 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, rozponka- 30g) Herbata- 250ml</p> <p>Z, DZ: jajecznicza podawana z rzodkiewkami i szczypiorkiem, rozponka (chleb pszenno-żytni (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), rozponka- 20g Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana B: Zupa mleczna na napoju sojowym wzbogaconym w wapń (6) L,L(W,T): jagody, przetarte, w postaci musu, CHLEB PSZENNYY (1)- 150g, 1 jajko, dodatkowo szynka z piersi kureczka (1,6,9,10)- 50g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g C: Zupa mleczna z platkami owsianymi (1) W: Dodatkowo szynka z piersi kureczka (1,6,9,10)- 50g</p>	<p>C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, rozponka- 10g, ogórek- 30g W:(1 DODATEK): kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, rozponka- 10g, ogórek- 30g</p>	<p>Zupa grysikowa - 400ml (kasza manna (1)- 60g, marchew- 30g, seler(9)- 30g, pietruszka-30g, wywar mięsny drob(9)- 250ml, sól, pieprz ziółowy)</p> <p>Gulasz z czerwonej soczewicy z dynią, papryką, cebulą i pieczarkami z ryżem i surówką z kapusty pekińskiej (150g) (dynia- 50g, pieczarki- 2 x 20g, papryka- 45g, przecier pomidorowy- 100ml, soczewica, nasiona suche- 50g, cebula- 20g, sos sojowy(6)- 10g, olej rzepakowy- 10g, ryż biały- 250g, kapusta pekińska (90 g), jabłko (40 g), kopersek (10 g), jogurt naturalny (7) (10 g) Kompot- 250ml</p> <p>B: zamiast jogurtu majonez (1,3)- 10g</p> <p>L,L(W,T): gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kureczka- 100g, dodatkowe 30g dyni, zamiast surówki zielona sałata z jogurtem naturalnym (7)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru Ryż brązowy W: Gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kureczka- 150g, dodatkowe 30g dyni zamiast surówki zielona sałata z jogurtem naturalnym (7)</p>		<p>Kanapki z serem twarogowym wędzonym, sałata i pomidorem (chleb pszenno-żytni- 150g, ser twarogowy wędzony (7)- 100g, masło- 15g, pomidor- 60g, sałata- 40g) Herbata- 300ml</p> <p>B: zamiast sera szynka z piersi kureczka (1,6,9,10)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNYY(1)- 150g L,L(W,T): twaróg chudy- 50g, pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L(W,T): zamiast masła margaryna miękka C: chleb żytni razowy(1)- 150g W: dodatkowo 50g szynki z piersi kureczka (1,6,9,10)</p>

Alergeny : 1- gluten, 2-skorupkiaki 3-jajka, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- tujin, 14- mączczaki
Energią:23,24kcal, białko:96g, tłuszcz:77,2g, węglowodany:323g, błonnik:31,4g, cukry:58g, sól:3183mg, kwasy tłuszczowe nasycone:31,7g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna: owsianka ze sliwkami i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane(1)- 50g, sliwki węgielki- 50g, cynamon - szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka z piersi kurczaka, pomidor i sałata (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, pomidor- 80g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>B: Zupa mleczna zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g, pomidor sparzony bez skórki (90g) Zamiast sliwki gotowana gruszka bez skórki- 50g, zamiast platków owsianych płatki jaglane</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- margaryna miękka- 15g C: Owsianka bez sliwki Zamiast dzemu- pomidor (90g) i szczyptorek (10g) chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru W: dodatkowe 25g szynki</p>	<p>C: (2 DODATEK): jogurt naturalny(7) - 150g, serce granit(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g)</p> <p>W:(1 DODATEK): serce granit(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem - 400g (marchew- 20g, seler (9) - 30g, pietruszka- 20g, śmietana(7) - 18%- 12g, bulion drobiowy(9)- 200ml, koncentrat pomidorowy- 25g, makaron bezglutenowy z semoliny(1)- 100g)</p> <p>Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym podawane z ziemniakami z koperkiem i kalaflorem (150g) (gołąbek w sosie (szynka wieprzowa, ryż, jaja (3), kapusta, cebula, bulion warzywny (9), sos: mleko 1,5% (7), pieczarki, masło(7) - sztuka 290g, ziemniaki- 250g, kalafior- 145g, masło (7)- 5g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: Zupa pomidorowa bez śmietany, sos na mleku sojowym wzbogacany w wapń (6)</p> <p>L, L (W,T): pulpeciki gotowane w jasnym sosie koperkowym: filet z kurczaka- 100g, bułka pszenna (1)- 20g, jajko (3)- 15g, olej rzepakowy- 5g, mleko 1,5% (7)-50ml, mąka (1)-8g, 5g, koperk- 5g</p> <p>L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Gołąbki przygotowane z ryżem brązowym Kompot bez dodatku cukru C: Zupa pomidorowa z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM(1) W: 2 gołąbki, 200g ziemniaków</p>		<p>Kanapki z serem żółtym, sałata, ogórkami i szczyptorkiem (chleb pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, sałata- 30g, ogórek- 70g, szczyptorek- 5g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD), B: ogórek bez skórki</p> <p>B: Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g</p> <p>L,L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, zamiast ogórka, pomidor sparzony ze skórki, bez szczyptorku, w zamian sałata- 10g</p> <p>L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru W: dodatkowo szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jajka, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mączczaki
Energetyka: 2108kcal, białko: 99,3g, tłuszcz: 62,8g, węglowodany: 311g, błonnik: 40,1g, cukry: 44g, sód: 2108mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 31g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną i malinami (Mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza jaglana- 50g, maliny (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata (Chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: ZAMIŁAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>Z(PD),B: ogórek bez skórki</p> <p>B: zamiast mleka napoj sojowy(6) wzbogacany w wapi</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1) (150g) zamiast polędwicy szynka DROBIOWA(1,6,9,10) zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g) maliny przetarte, w postaci musu</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi(1) (50G), bez cukru</p> <p>chleb żytni razowy(1) 150g</p> <p>Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowe 25g polędwicy</p>	<p>C: (2 DODATEKI): sycr (7)- 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p>W: (1 DODATEK): sycr (7)- 150g</p>	<p>Zupa z soczewicy (400ml) (soczewica czerwona, nasiona suche- 3 łyżki (3x15g), cebula - 15g, papryka czerwona - 45g, czosnek - 0,5 łyżka (3g), ziemniaki - 1 szt. (90g.), pomidory krojone- 100g, woda - 100g, olej rzepakowy- 5g)</p> <p>Kotlet mielony z ziemniakami (250g) i buraczkami (150g) (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta(1)- 2 łyżki (2 x 8g), jajko(3)- 10g, olej rzepakowy- łyżka (10g), ziemniaki- 250g, buraczki- 100g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z: dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, olej rzepakowy- 5g, marchew- 30g)</p> <p>B, Z, Z(PD): Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>L, L(W,T): Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy (9)- 150ml)</p> <p>Zamiast kotleta potrawka z kurczaka: udko z kurczaka bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g, koperk- 2 łyżeczki (2 x 3g))</p> <p>Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: KOMPOT BEZ DODATKU CUKRU, zamiast buraczków surówka z marchwi (150g)</p> <p>W: Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy (9)- 150ml)</p>		<p>Pasta z makreli i twarogu z dodatkami ziół, pomidor, pieczywo (twaróg półtłusty(7)- 50g, makrela wędzona(4)- 50g, cebula- 20g, koperk- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g), musztarda dion (10)- łyżeczka (10g), jogurt grecki(7)- łyżka (25g))</p> <p>pomidor- pół średniego (90g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: pomidor sparzony bez skórki (100g)</p> <p>B: Pasta z makreli z jajkiem(3) na twardo, zamiast twarogu i łyżeczką majonezu(3,10) zamiast jogurtu</p> <p>L, L(W,T),DZ, W: Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperk- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10)</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła margaryna miękka- 15g</p> <p>C: chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru</p> <p>W: Pół porcji twarogu więcej</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwulfenek siarki, 13- lubin, 14- miedzaki
 Energia: 2270kcal, białko: 114,5g, tłuszcze: 61,6g, węglowodany: 337,6g, błonnik: 38g, cukry: 55g, sól: 2553mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 22g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z platkami jęczmiennymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g)</p> <p>Chleb pszenno- żytni, masło, serek grani z rzodkiewkami i szczyptorkiem, rozspanka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15, serek grani(7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie (4 x 15g) , szczyptorek- 10g, rozspanka- 30g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z,Z(PD),B: rzodkiewka tarkowana</p> <p>B: zamiast twarogu -szyrnka drobiowa(1,6,9,10) (50g)</p> <p>zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g</p> <p>Zamiast rzodkiewek i szczyptorku- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T): zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Zamiast platków jęczmiennych- płatki owsiane (1) (50g)</p> <p>chleb żytni razowy(1)- 150g</p> <p>Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: 100g serka grani wyczoj</p>	<p>C: (2 DODATKI): skyr (7) - 150g, koktajl jagodowo-cynamonowy: kefir (7) (150g) z jagodami (50g) i płatkami owsianymi(1) (20g) i cynamonem</p> <p>W: (1 DODATEK): skyr (7) 150g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (zupa pieczarkowa: masło (7), olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki bulion drobiowy(9), natka pietruszki, koper, śmietana(7)- 300ml, makaron pszenny (1)- 100g)</p> <p>Ryba w cieście naleśnikowym z ziemniakami (250g) i surówką z białej kapusty z marchewką (150g) (filet z mintaja (4) -100g, mąka pszenna (1)- 40g, jajko (3)- 50 g, woda gazowana – 100ml, olej rzepakowy- 10 g, ziemniaki gotowane – 250g surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem- 150g (kapusta- 100g, marchew- 40g, koper- 3g, olej rzepakowy- 5g, sok z cytryny- 2g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z: zamiast surówki kaliafor gotowany- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>L, L(W,T): ryba pieczona, zamiast zupy pieczarkowej- rosół na chudym mięsie (250ml) (mięso z kureczka, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, seler(9) z makaronem (1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g)</p> <p>Zamiast surówki kaliafor gotowany- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>B: Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6)</p> <p>C: do zupy makaron pełnoziarnisty(1)- 100g</p> <p>W: Zamiast kapusty kiszoncej kaliafor gotowany- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>150g filetu</p>		<p>Jajka na twardo, pieczywo, papryka, sałata, masło</p> <p>(chleb pszenno- żytni (1) (150g), jajka(3)- 2 x 50g, papryka (50g), sałata (10g), masło (7)- 15g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p>L, L(W,T): chleb pszenny (1)- 150g</p> <p>Zamiast jajek serek grani(7)- 150g z z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p>papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T): zamiast masła margaryna roślinna, miękka- 15g</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g</p> <p>Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: Dodatkowo 30g szynki drobiowej(1,6,9,10)</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia: 2218kcal, białko: 89,5g, tłuszcz: 55,3g, węglowodany: 358g, białnik: 38,8g, cukry: 39g, sól: 3189mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7g

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem, jagodami i cynanonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, jagody mrozone- 50g, cukier-2, cynanon- szczypta)</p>		<p>Barszcz czerwony (400ml) (składniki: wywar mięsny drobiowy (9)- 150ml, burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew-15g, seler (9)-15g, pietruszka-15g, śmietana18% (7)- 10g, mąka pszenna (1)- 5g, majeranek, sól, pieprz)</p>		<p>Pieczyno, masło, kiełbasa, ogórek, sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, kiełbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, sałata- 30g)</p> <p>Herbata- 300ml</p>
<p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p>	<p>C: (2 DODATEK): jogurt naturalny (7) - 150g; serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczyptką (5g)</p>	<p>Schab z warzywami, kaszą gryczaną (250g) i surówką z kapusty pekińskiej i koperku (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- 10g, fasolka szparagowa- 30g, pieczarki- sztuka (20g), papryka- 20g, bulion warzywny(9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, kasza gryczana- 250g, kapusta pekińska- 125g, cebula- 10g, koperk- 5g, majonez (3,10)- 10g, sok z cytryny-3g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B,ZOL (cały), DZ: zamiast kaszy- KOPYTKA,ziemiaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jajka(3)) (250g), schab podany w formie gulaszu</p> <p>B: barszcz bez śmietany, sos na napoju sojowym (6) (zamiast śmietanki)</p> <p>L, L (W,T) zupa bez dodatku śmietany</p> <p>L, L (W,T) zamiast kaszy- KOPYTKA(1,3) (250g)</p> <p>Zamiast schabu indyk w wersji lekkostrawnej (filet z indyka- 100g, olej rzepakowy- 10g, papryka- 20g, marchew- pół średniej (22g), koncentrat pomidorowy- lyczeczka (12g), bulion warzywny(9)- 50ml)</p> <p>L, L (W,T), Z, Z(PD): zamiast surówki brokuły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru.</p> <p>Barszcz z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1)</p> <p>W: Zamiast surówki brokuły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p>		<p>DZ: zamiast kiełbasy- szynka z piersi kureczaka (1,6,9,10)- 50g</p> <p>Z(PD), B,Z: ogórek bez skórki</p>
<p>Z,B,Z (PD): papryka sparzona bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy (6) wzbogacony w wapń</p>	<p>W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczyptką (5g)</p>	<p>L, L (W,T): chleb pszenno- żytni (1)- 150g, papryka sparzona bez skórki</p> <p>Jagody przetarte: w postaci musu</p>		<p>L, L (W,T): Zamiast masła- margaryna miękka (15g)</p> <p>C: chleb żytni razowy(1)- 150g</p> <p>Herbata bez cukru</p> <p>W: Zamiast kiełbasy- szynka z piersi kureczaka(1,6,9,10)- 50g</p>
<p>L (W,T): zamiast masła- margaryna miękka (15g)</p> <p>C: Zupa mleczna z ryżem brązowym (45g).</p> <p>chleb żytni razowy(1)- 150g</p> <p>herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowe 25g szynki drobiowej</p>				

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mączka

Energia: 2220kcal, białko: 104,3g, tłuszcze: 73,8g, węglowodany: 310g, błonnik: 38,1g, cukry: 43g, sól: 2324mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 27g

Legenda diet : P - Podstawa, L- Latwostrawna, B- Bezmielczna, L (W,T)- Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wętrobową, trzustkową), C- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, Z- Zol przecierana, B, Z (PD)- Zol podstawowa, DZ- dziciejcy, W Bogatobiałkowa