

Menu dekadowe 2024-12-09 - 2024-12-15 Dieta: Podstawowa

Danie	2024-12-09 Poniedziałek	2024-12-10 Wtorek	2024-12-11 Środa	2024-12-12 Czwartek	2024-12-13 Piątek	2024-12-14 Sobota	2024-12-15 Niedziela
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Połudwica miodowa 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 *4, 250.g Ogórek kiszony 50 50.g	Kasza manna na mleku *1, *7, 400.g Pasta z jaj 70 *3, +7, 70.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 *4, 250.g Pomidor 50 50.g	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 *4, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Makaron świderki na mleku *1, *7, 400.g Szynka dębicka 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 *4, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Ryż na mleku *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 *4, 250.g Pomidor 50 50.g	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 Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata *4, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Szynka dębicka 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 Herbata *4, 250.g Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g Pomarańcza 1 szt 200.g
Obiad	Krupnik ryżowy dp /z +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Pieczeń ze schabu +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z chrzanem *4, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata *4, 250.g	Barszcz czerwony DP/z/dp +1, *4, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +13, 400.g Pierś z kurczaka pieczona +1, +3, +6, +7, +9, +10, 90.g Sos szpinakowy *1, +5, +6, *7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 50.g Ryż brązowy na sypko +7, +12, 200.g Marchew tarta 100.g Herbata *4, 250.g	Zupa brokułowa DP/z/d +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.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 *4, 250.g	Zupa selerowa dp z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Gulasz z szynki dp *1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g Kasza gryczana +1, +7, +12, 200.g Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Surówka z ogórka kiszzonego *4, +12, 100.g Herbata *4, 250.g	Zupa grochowa dp z +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Mintaj pieczony z *1, *3, *4, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g Ziemniaki gotowane 250.g Surówka z białej kapusty +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata *4, 250.g	Zupa fasolowa DP/z +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Pieczeń ze schabu +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 *4, 250.g	Rosół z makaronem DP/dp *1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Udko pieczone +1, +3, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z groszkiem *1, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata *4, 250.g
Kolacja	Szynka dębicka 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 Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g	Połudwica 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	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 Kawa zbożowa na	Połudwica miodowa 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	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 Kawa zbożowa na	Połudwica miodowa 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

	Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek św. 50 50.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek św. 50 50.g	mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Pomidor 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	2372,82	109,44	354,42	23,85	65,23	2,66	35,02	0,79

Menu dekadowe 2024-12-09 - 2024-12-15 Dieta: Łatwostrawna

Danie	2024-12-09 Poniedziałek	2024-12-10 Wtorek	2024-12-11 Środa	2024-12-12 Czwartek	2024-12-13 Piątek	2024-12-14 Sobota	2024-12-15 Niedziela
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Połudwica 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 *4, 250.g Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g	Kasza manna na mleku *1, *7, 400.g Pasta z jaj 70 *3, +7, 70.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata *4, 250.g Pomidor 50 50.g	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 *4, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Makaron świderki na mleku *1, *7, 400.g Szynka dębicka 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 *4, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Ryż na mleku *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 *4, 250.g Pomidor 50 50.g	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 *4, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.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 *4, 250.g Pomarańcza 1 szt 200.g
Obiad	Krupnik ryżowy 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 z jabłkiem 100.g Fasolka gotowana na parze	Barszcz czerwony DP/z/d +1, *4, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +13, 400.g Pierś z kurczaka gotowana 90.g Sos szpinakowy *1, +5, +6, *7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 50.g	Zupa brokułowa DP/z/d +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Pulpet z indyka *1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g	Ryż na wywarze z jarzyn z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Gulasz w jarzynach d *1, +5, *6, *7, +8, *9, *10, +11, +12, +13, 230.g Ziemniaki gotowane 250.g	Zupa selerowa d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Mintaj gotowany z *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew tarta 100.g	Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki z jabłkiem *4,	Rosół z makaronem DP/d *1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Udko gotowane +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Ziemniaki gotowane 250.g

	100.g Herbata *4, 250.g	Ryż na sypko +7, +12, 200.g Marchew tarta 100.g Herbata *4, 250.g	Buraczki z jabłkiem *4, +12, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata *4, 250.g	Marchew z jabłkiem 100.g Herbata *4, 250.g	Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata *4, 250.g	+12, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata *4, 250.g	Marchew gotowana d *1, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata *4, 250.g
Kolacja	Szynka dębicka 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 Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Poładwica 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 Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Poładwica 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 Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Mus owocowy 200.g	Poładwica miódowa 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 ze szczypiorkiem i 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 50 50.g	Poładwica 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 Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Mus owocowy 200.g	Poładwica miódowa 40 *1, *6, *7, *9, *10, 40.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 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 Legend (*): 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	2353,18	105,05	392,15	32,53	47,47	2,74	30,67	0,78

Menu dekadowe 2024-12-09 - 2024-12-15 Dieta: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Danie	2024-12-09 Poniedziałek	2024-12-10 Wtorek	2024-12-11 Środa	2024-12-12 Czwartek	2024-12-13 Piątek	2024-12-14 Sobota	2024-12-15 Niedziela
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Poładwica 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	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	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	Makaron świderki na mleku *1, *7, 400.g Szynka dębicka 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	Ryż na mleku *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	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	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 Herbata *4, 250.g

	Herbata *4, 250.g Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g	10 +7, 10.g Herbata *4, 250.g Pomidor bez skórki 50 50.g	10 +7, 10.g Herbata *4, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	10 +7, 10.g Herbata *4, 250.g Sałata lodowa 80 80.g	Herbata *4, 250.g Pomidor bez skórki 50 50.g	10 +7, 10.g Herbata *4, 250.g Sałata lodowa 80 80.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 Kubuś 150ml 150.g
Obiad	Krupnik ryżowy 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 Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata *4, 250.g	Marchwianka z *9, +12, 400.g Piersz z kurczaka gotowana 90.g Sos szpinakowy *1, +5, +6, *7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 50.g Ryż na sypko +7, +12, 200.g Buraczki puree 100.g Herbata *4, 250.g	Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Pulpet z indyka *1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew gotowana d *1, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata *4, 250.g	Ryż 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 Buraczki puree 100.g Ogórek kiszony bez skórki 100 100.g Herbata *4, 250.g	Marchwianka z *9, +12, 400.g Mintaj gotowany z *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew gotowana d *1, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata *4, 250.g	Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Schab gotowany +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 *4, 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 Marchew gotowana d *1, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata *4, 250.g
Kolacja	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 b/c *1, *7, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Poładwica 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 b/c *1, *7, 250.g Sałata lodowa 80 80.g	Poładwica 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 Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Mus owocowy 200.g	Poładwica miodowa 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 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 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g	Poładwica 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 Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Mus owocowy 200.g	Poładwica miodowa 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 b/c *1, *7, 250.g Pomidor bez skórki 50 50.g
II Kolacja	Kisiel truskawkowy +1, *4, +7, 200.g	Budyń waniliowy +1, +3, *4, *7, 200.g	Galaretka truskawkowa +1, +6, +7, 200.g	Budyń waniliowy +1, +3, *4, *7, 200.g	Kisiel truskawkowy +1, *4, +7, 200.g	Budyń waniliowy +1, +3, *4, *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	2353,98	107,03	396,36	31,78	44,15	1,84	27,94	0,31

Menu dekadowe 2024-12-09 - 2024-12-15 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglow.

Danie	2024-12-09 Poniedziałek	2024-12-10 Wtorek	2024-12-11 Środa	2024-12-12 Czwartek	2024-12-13 Piątek	2024-12-14 Sobota	2024-12-15 Niedziela
Śniadanie	<p>Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Ogórek kiszony 50 50.g</p>	<p>Pasta z jaj 70 *3, +7, 70.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Pomidor 50 50.g</p>	<p>Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Jabłko 1 szt 150.g</p>	<p>Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Salata lodowa z sosem vinegret 80.g</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt *3, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Pomidor 50 50.g</p>	<p>Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Jabłko 1 szt 150.g</p>	<p>Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Pomarańcza 1 szt 200.g</p>
II Śniadanie	<p>Surówka z selera *9, 100.g</p>	<p>Surówka z białej kapusty +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g</p>	<p>Surówka z selera *9, 100.g</p>	<p>Surówka z białej kapusty +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g</p>	<p>Surówka z selera *9, 100.g</p>	<p>Salata lodowa z sosem vinegret 80.g</p>	<p>Sok pomidorowy 150ml 150.g</p>
Obiad	<p>Krupnik ryżowy d/z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g</p> <p>Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g</p> <p>Ziemniaki gotowane 250.g</p> <p>Marchew z jabłkiem 100.g</p> <p>Fasolka gotowana na parze 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p>	<p>Barszcz czerwony DP/z/d +1, *4, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +13, 400.g</p> <p>Pierś z kurczaka gotowana 90.g</p> <p>Ryż brązowy na sypkó +7, +12, 200.g</p> <p>Marchew tarta 100.g</p> <p>Szpinak świeży 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p>	<p>Zupa brokułowa DP/z/d +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g</p> <p>Pulpet z indyka *1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g</p> <p>Ziemniaki gotowane 250.g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g</p> <p>Kalafior gotowany na parze 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p>	<p>Ryż na wywarze z jarzyn z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g</p> <p>Gulasz w jarzynach d *1, +5, *6, *7, +8, *9, *10, +11, +12, +13, 230.g</p> <p>Kasza gryczana +1, +7, +12, 200.g</p> <p>Surówka z ogórka kiszzonego *4, +12, 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p>	<p>Marchwianka z *9, +12, 400.g</p> <p>Mintaj gotowany z *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g</p> <p>Ziemniaki gotowane 250.g</p> <p>Surówka z białej kapusty +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g</p> <p>Fasolka gotowana na parze 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p>	<p>Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g</p> <p>Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g</p> <p>Ziemniaki gotowane 250.g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g</p> <p>Kalafior gotowany na parze 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p>	<p>Marchwianka z *9, +12, 400.g</p> <p>Udko gotowane +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g</p> <p>Ziemniaki gotowane 250.g</p> <p>Marchew z jabłkiem 100.g</p> <p>Fasolka gotowana na parze 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p>
Kolacja	<p>Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p>	<p>Polędwica drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p>	<p>Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p>	<p>Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p>	<p>Twaróg z mlekiem i szczypiorkiem 100 *7, 100.g</p>	<p>Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p>	<p>Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, 50.g</p>

	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 Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	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 Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.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 Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek św. 50 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 Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	100.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 Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek św. 50 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 Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	*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 Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Pomidor 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	2158,45	97,74	338,40	16,89	54,00	2,94	37,00	0,91