

4.10 niedziela		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek typu Almette 100g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет drobiowy 70g (SOJ) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3133,22 Białko ogółem [g]: 143,56 Tłuszcz [g]: 102,48 Kw. tł. nasycone [g]: 34,15 Węglowodany ogółem [g]: 409,40 W tym cukry [g]: 78,68 Błonnik pokarmowy [g]: 28,22 Sól [g]: 9,01
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek typu Almette 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2212,45 Białko ogółem [g]: 93,36 Tłuszcz [g]: 72,56 Kw. tł. nasycone [g]: 22,35 Węglowodany ogółem [g]: 305,90 W tym cukry [g]: 68,15 Błonnik pokarmowy [g]: 22,18 Sól [g]: 5,41
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek typu Almette 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет drobiowy 50g (SOJ) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2336,46 Białko ogółem [g]: 120,50 Tłuszcz [g]: 68,33 Kw. tł. nasycone [g]: 20,36 Węglowodany ogółem [g]: 325,66 W tym cukry [g]: 50,24 Błonnik pokarmowy [g]: 33,20 Sól [g]: 10,75

5.10 poniedziałek		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 70g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Papryka świeża 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (IAJ) Ziemniaki 300g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 100g (IAJ, BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor 50g	Serek homogenizowany 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3012,00 Białko ogółem [g]: 138,5 Tłuszcz [g]: 121,16 Kw. tł. nasycone [g]: 55,66 Węglowodany ogółem [g]: 483,91 W tym cukry [g]: 101,60 Błonnik pokarmowy [g]: 25,35 Sól [g]: 10,69
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (IAJ) Ziemniaki 300g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 70g (IAJ, BIA) Pomidor b/s 50g	Serek homogenizowany 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2179,12 Białko ogółem [g]: 123,1 Tłuszcz [g]: 76,43 Kw. tł. nasycone [g]: 27,80 Węglowodany ogółem [g]: 290,01 W tym cukry [g]: 90,70 Błonnik pokarmowy [g]: 24,15 Sól [g]: 9,13
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka świeża 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (IAJ) Ziemniaki 300g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 50g (IAJ, BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor 50g	Serek homogenizowany 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2169,81 Białko ogółem [g]: 128,8 Tłuszcz [g]: 84,13 Kw. tł. nasycone [g]: 30,54 Węglowodany ogółem [g]: 264,53 W tym cukry [g]: 49,98 Błonnik pokarmowy [g]: 35,95 Sól [g]: 11,98

6.10 wtorek		Śniadanie 8:00	Obiad 13:00	Kolacja 17:30	II kolacja 20:00	Wartość odżywcza
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Paprykarz 70g (RYB) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Makaron po bolońsku 350g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3046,55 Białko ogółem [g]: 133,85 Tłuszcz [g]: 105,43 Kw. tł. nasycone [g]: 54,23 Węglowodany ogółem [g]: 441,82 W tym cukry [g]: 120,99 Błonnik pokarmowy [g]: 30,74 Sól [g]: 10,01
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Makaron po bolońsku 350g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Sałata 20g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2137,42 Białko ogółem [g]: 111,3 Tłuszcz [g]: 59,90 Kw. tł. nasycone [g]: 18,38 Węglowodany ogółem [g]: 344,55 W tym cukry [g]: 114,23 Błonnik pokarmowy [g]: 27,87 Sól [g]: 6,51
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Paprykarz 50g (RYB) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Makaron po bolońsku 350g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2337,48 Białko ogółem [g]: 120,4 Tłuszcz [g]: 75,19 Kw. tł. nasycone [g]: 24,42 Węglowodany ogółem [g]: 334,94 W tym cukry [g]: 39,85 Błonnik pokarmowy [g]: 41,15 Sól [g]: 11,57

7.10 środa		Śniadanie 8:00	Obiad 13:00	Kolacja 17:30	II kolacja 20:00	Wartość odżywcza
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Rumsztyk z cebulką smażony 130g (GLU) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 100g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Serek mozzarella 50g (BIA) Papryka 50g (GOR)	Kefir 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3229,54 Białko ogółem [g]: 143,6 Tłuszcz [g]: 143,94 Kw. tł. nasycone [g]: 73,27 Węglowodany ogółem [g]: 468,67 W tym cukry [g]: 79,38 Błonnik pokarmowy [g]: 36,76 Sól [g]: 12,32
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Rumsztyk gotowany 100g Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 300g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kefir 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2244,27 Białko ogółem [g]: 129,7 Tłuszcz [g]: 70,86 Kw. tł. nasycone [g]: 22,47 Węglowodany ogółem [g]: 319,17 W tym cukry [g]: 66,54 Błonnik pokarmowy [g]: 27,10 Sól [g]: 7,45
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Rumsztyk z cebulką smażony 100g (GLU) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 100g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Serek mozzarella 50g (BIA) Papryka 50g (GOR)	Kefir 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2879,64 Białko ogółem [g]: 123,74 Tłuszcz [g]: 96,38 Kw. tł. nasycone [g]: 30,41 Węglowodany ogółem [g]: 400,62 W tym cukry [g]: 47,74 Błonnik pokarmowy [g]: 42,80 Sól [g]: 9,54

8.10 czwartek		Śniadanie 8:00	Obiad 13:00	Kolacja 17:30	II kolacja 20:00	Wartość odżywcza
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser mozzarella 70g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 180g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 3 szt. (IAJ, GLU) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasztet z wędliny 50g (SOJ, GLU) Ser żółty 70g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (GLU, IAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3219,02 Białko ogółem [g]: 131,90 Tłuszcz [g]: 124,01 Kw. tł. nasycone [g]: 62,65 Węglowodany ogółem [g]: 489,30 W tym cukry [g]: 76,24 Błonnik pokarmowy [g]: 31,63 Sól [g]: 11,23
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, GLU, SEL, IAJ) Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (GLU, IAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2312,21 Białko ogółem [g]: 125,4 Tłuszcz [g]: 64,13 Kw. tł. nasycone [g]: 20,61 Węglowodany ogółem [g]: 345,11 W tym cukry [g]: 69,49 Błonnik pokarmowy [g]: 22,75 Sól [g]: 7,11
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser mozzarella 50g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (IAJ, GLU) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta z wędliny 50g (SOJ, GLU) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (GLU, IAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2540,19 Białko ogółem [g]: 126,4 Tłuszcz [g]: 85,59 Kw. tł. nasycone [g]: 29,13 Węglowodany ogółem [g]: 350,44 W tym cukry [g]: 52,51 Błonnik pokarmowy [g]: 37,66 Sól [g]: 8,41

9.10 piątek		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 100g (BIA) Salami 70g (SOJ, GLU) Sałata 30g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panieorwana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (ZIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3109,07 Białko ogółem [g]: 133,2 Tłuszcz [g]: 108,10 Kw. tł. nasycone [g]: 50,40 Węglowodany ogółem [g]: 455,75 W tym cukry [g]: 121,61 Błonnik pokarmowy [g]: 31,74 Sól [g]: 10,55
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 70g (BIA) Sałata 30g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panieorwana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2476,48 Białko ogółem [g]: 124,4 Tłuszcz [g]: 52,01 Kw. tł. nasycone [g]: 14,31 Węglowodany ogółem [g]: 339,37 W tym cukry [g]: 110,91 Błonnik pokarmowy [g]: 22,35 Sól [g]: 7,83
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Salami 50g (SOJ, GLU) Sałata 30g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panieorwana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 50g (ZIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2563,82 Białko ogółem [g]: 126,5 Tłuszcz [g]: 57,93 Kw. tł. nasycone [g]: 14,92 Węglowodany ogółem [g]: 320,63 W tym cukry [g]: 65,89 Błonnik pokarmowy [g]: 31,22 Sól [g]: 8,18

10.10 sobota		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek tzatziki 100g (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Papryka świeża 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU) Ziemniaki 300g Sałatka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3127,31 Białko ogółem [g]: 131,3 Tłuszcz [g]: 116,85 Kw. tł. nasycone [g]: 60,33 Węglowodany ogółem [g]: 401,10 W tym cukry [g]: 68,71 Błonnik pokarmowy [g]: 24,95 Sól [g]: 8,86
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Sos pomidorowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2299,4 Białko ogółem [g]: 122,7 Tłuszcz [g]: 72,37 Kw. tł. nasycone [g]: 23,65 Węglowodany ogółem [g]: 302,68 W tym cukry [g]: 70,23 Błonnik pokarmowy [g]: 20,97 Sól [g]: 6,83
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek tzatziki 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka świeża 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU) Ziemniaki 300g Sałatka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 50g	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2506,2 Białko ogółem [g]: 121,4 Tłuszcz [g]: 86,13 Kw. tł. nasycone [g]: 26,32 Węglowodany ogółem [g]: 314,97 W tym cukry [g]: 24,90 Błonnik pokarmowy [g]: 31,25 Sól [g]: 9,86

11.10 niedziela		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
	BOGATOBIJAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka colesław 100g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Papryka 50g	Skyr owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3128,61 Białko ogółem [g]: 145,76 Tłuszcz [g]: 142,23 Kw. tł. nasycone [g]: 66,62 Węglowodany ogółem [g]: 394,70 W tym cukry [g]: 86,76 Błonnik pokarmowy [g]: 28,19 Sól [g]: 12,33
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor 50g	Skyr owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2408,35 Białko ogółem [g]: 127,91 Tłuszcz [g]: 83,36 Kw. tł. nasycone [g]: 21,30 Węglowodany ogółem [g]: 295,07 W tym cukry [g]: 70,39 Błonnik pokarmowy [g]: 20,14 Sól [g]: 7,78
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka colesław 100g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Skyr naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2808,46 Białko ogółem [g]: 138,96 Tłuszcz [g]: 108,62 Kw. tł. nasycone [g]: 34,33 Węglowodany ogółem [g]: 318,63 W tym cukry [g]: 59,93 Błonnik pokarmowy [g]: 31,55 Sól [g]: 10,52

12.10 poniedziałek		Śniadanie 8:00	Obiad 13:00	Kolacja 17:30	II kolacja 20:00	Wartość odżywcza
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 100g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa grochówka 300ml (SEL) Naleśniki z twarogiem 3 szt. (GLU, JAJ, BIA) Mus jabłkowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет 70g (SO) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3112,41 Białko ogółem [g]: 153,1 Tłuszcz [g]: 97,53 Kw. tł. nasycone [g]: 61,44 Węglowodany ogółem [g]: 420,85 W tym cukry [g]: 85,66 Błonnik pokarmowy [g]: 25,45 Sól [g]: 9,61
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Naleśniki z twarogiem 3 szt. (GLU, JAJ, BIA) Mus jabłkowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Sałata 20g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2047,1 Białko ogółem [g]: 132,7 Tłuszcz [g]: 34,84 Kw. tł. nasycone [g]: 14,27 Węglowodany ogółem [g]: 336,26 W tym cukry [g]: 87,07 Błonnik pokarmowy [g]: 19,38 Sól [g]: 5,68
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa grochówka 300ml (SEL) Naleśniki z twarogiem 3 szt. (GLU, JAJ, BIA) Mus jabłkowy b/c 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет 50g (SO) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2517,3 Białko ogółem [g]: 130,5 Tłuszcz [g]: 67,60 Kw. tł. nasycone [g]: 25,44 Węglowodany ogółem [g]: 373,93 W tym cukry [g]: 55,03 Błonnik pokarmowy [g]: 41,06 Sól [g]: 8,64

13.10 wtorek		Śniadanie 8:00	Obiad 13:00	Kolacja 17:30	II kolacja 20:00	Wartość odżywcza
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 100g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Rzodkiewka 40g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3019,09 Białko ogółem [g]: 130,28 Tłuszcz [g]: 120,19 Kw. tł. nasycone [g]: 55,49 Węglowodany ogółem [g]: 464,75 W tym cukry [g]: 86,19 Błonnik pokarmowy [g]: 33,59 Sól [g]: 9,80
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 70g (BIA) Sałata 20g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2229,46 Białko ogółem [g]: 108,55 Tłuszcz [g]: 54,32 Kw. tł. nasycone [g]: 6,56 Węglowodany ogółem [g]: 334,84 W tym cukry [g]: 59,84 Błonnik pokarmowy [g]: 24,29 Sól [g]: 6,73
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Rzodkiewka 40g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2530,54 Białko ogółem [g]: 127,20 Tłuszcz [g]: 73,74 Kw. tł. nasycone [g]: 19,99 Węglowodany ogółem [g]: 338,94 W tym cukry [g]: 37,08 Błonnik pokarmowy [g]: 31,39 Sól [g]: 9,33

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med