

DIETA PODSTAWOWY: 14-20.02.2022

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i produkty pochodne; 8 – orzechy; 9 – seler i produkty pochodne; 10 – gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 – dwutlenek siarki i siarczyny; 13 – lubin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

Zastrzega się prawo do wprowadzenia drobnych zmian w jadłospisie, wynikających z problemów z dostawami!

Śniadanie**Obiad****Kolacja****Poniedziałek 14.02.2022**

Płatki kukurydziane na mleku [7] (200g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g)
Sałata (10g), Jabłko (40g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zalewajka z ziemniakami [1,9] (400ml)
Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w sosie pietruszkowym [1,7,9] (50ml)
Ryż biały, gotowany (200g)
Marchew gotowana, zabelona [7] (150g)
Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Margaryna Smakowita z masłem 40% tł. [7] (15g)
Szynka delikatesowa [9,10] (50g)
Pomidor (40g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

E:2016,71kcal; B:74,84g; T:66,91g; W:294,39g; w tym błonnik:22,61g**Wtorek 15.02.2022**

Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Twarożek, półtłusty [7] (50g)
Ogórek zielony (40g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Makaron na wywarze [1,3,9] (400ml)
Udko z kurczaka, pieczone [9] (100g)
Ziemniaki, gotowane (200g)
Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (150g)
Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g)
Pieczeń rzymska [9,10] (50g)
Papryka czerwona (40g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

E:2002,34kcal; B:81,31g; T:70,25g; W:279,49g; w tym błonnik:21,74g**Środa 16.02.2022**

Kasza manna na mleku [1,7] (200g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Pasta z twarogu i wędliny wieprzowej [7,9,10] (50g)
Rzodkiewka (40g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty [9] (400ml)
Karkówka wieprzowa pieczona [9] (100g) w sosie własnym [1,9] (50ml)
Ziemniaki, gotowane (200g)
Surówka z czerwonej kapusty i marchwi (150g)
Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g)
Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (50g)
Pomidor (40g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

E:2006,18kcal; B:71,32g; T:73,55g; W:285,25g; w tym błonnik:24,32g**Czwartek 17.02.2022**

Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g)
Ser topiony, gouda [7] (50g)
Papryka czerwona (40g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (400ml)
Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbasą wieprzową [9,10] (150g)
Bułka pszenna [1,11] (1szt)
Jabłko (150g)
Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g)
Wędlna góralska [9,10] (50g)
Ogórek zielony (40g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

E:2011,27kcal; B:70,14g; T:72,32g; W:293,60g; w tym błonnik:26,66g**Piątek 18.02.2022**

Kasza jagłana na mleku [1,7] (200g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Pasta jajeczna z majonezem [3,10] (50g)
Rzodkiewka (40g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (400ml)
Roladka rybna z serkiem śmietankowym panierowana smażona [1,3,4,9] (100g)
Ziemniaki, gotowane (200g)
Surówka wielowarzywna- marchew, jabłko, seler [7,9] (150g)
Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Pieczeń drobiowa [9,10] (50g)
Sałata (10g), Jabłko (40g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

E:2018,49kcal; B:74,45g; T:68,28g; W:299,72g; w tym błonnik:27,71g**Sobota 19.02.2022**

Płatki ryżowe na mleku [1,7] (200g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (50g)
Pomidor (40g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

Zupa brokułowa z makaronem [1,7,9] (400ml)
Twarożek półtłusty [7] (180g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g)
Ziemniaki, gotowane (200g)
Jabłko (150g)
Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g)
Ser żółty, gouda [7] (50g)
Papryka czerwona (40g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

E:2010,23kcal; B:87,63g; T:60,51g; W:300,17g; w tym błonnik:24,97g**Niedziela 20.02.2022**

Płatki owsiane na mleku [1,7] (200g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Margaryna rama classic 65% tł. [7] (15g)
Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g)
Ogórek zielony (40g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa ryżowa z warzywami [9] (400ml)
Kotlet schabowy, panierowany smażony [1,3,7] (100g)
Ziemniaki, gotowane (200g)
Sałata masłowa z jogurtem naturalnym [7] (150g)
Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g)
Pieczywo graham [1] (30g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Kiełbasa wieprzowa żywiecka [9,10] (50g)
Rzodkiewka (40g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

E:2024,81kcal; B:85,91g; T:67,27g; W:288,94g; w tym błonnik:23,46g**Średnia tygodniowa: E:2012,86kcal, B:77,94g, T:68,44g, W:291,65g, w tym błonnik:24,50g**

DIETA LEKKOSTRAWNA: 14-20.02.2022

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i produkty pochodne; 8 – orzechy; 9 – seler i produkty pochodne; 10 – gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 – dwutlenek siarki i siarczyny; 13 – łubin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

Zastrzega się prawo do wprowadzenia drobnych zmian w jadłospisie, wynikających z problemów z dostawami!

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 14.02.2022		
Płatki kukurydziane na mleku [7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zalewajka z ziemniakami [1,9] (400ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w sosie pietruszkowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Marchew gotowana, zabelona [7] (150g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Margaryna Smakowita z masłem 40% tł. [7] (15g) Szynka delikatesowa [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Wtorek 15.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Twarożek, półtłusty [7] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Makaron na wywarze [1,3,9] (400ml) Udko z kurczaka, gotowane [9] (100g) w sosie koperkowym [1,7,9] (50g) Ziemniaki, gotowane (200g) Brokuł, gotowany (150g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Pieczeń rzymska [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Środa 16.02.2022		
Kasza manna na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pasta z twarogu i wędliny wieprzowej [7,9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie jarzynowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
Czwartek 17.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Łopátka wieprzowa w pietruszce [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [1,7,9] (400ml) Filet drobiowy, gotowany [9] (100g) w sosie ziołowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (150g) Marchew gotowana, zabelona [7] (150g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g) Wędlina góralska [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Piątek 18.02.2022		
Kasza jagłana na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pasta jajeczna [3,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (marchew, seler, pietruszka, por) [1,9] (400ml) Filet z ryby duszony w warzywach [4,9] (200g) Ziemniaki, gotowane (200g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pieczeń drobiowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Sobota 19.02.2022		
Płatki ryżowe na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa brokułowa z makaronem [1,7,9] (400ml) Twarożek półtłusty [7] (200g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko pieczone (150g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Szynka delikatesowa [6,9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
Niedziela 20.02.2022		
Płatki owsiane na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Margaryna rama classic 65% tł. [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Ogórek kiszony, bez skórki [10] (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ryżowa z warzywami [9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie potrawkowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa z jogurtem naturalnym [7] (150g) Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Kiełbasa wieprzowa żywiecka [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA: 14-20.02.2022

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i produkty pochodne; 8 – orzechy; 9 – seler i produkty pochodne; 10 – gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 – dwutlenek siarki i siarczyny; 13 – łubin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

Zastrzega się prawo do wprowadzenia drobnych zmian w jadłospisie, wynikających z problemów z dostawami!

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 14.02.2022		
Płatki kukurydziane na mleku [7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Ser żółty, gouda (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zalewajka z ziemniakami [1,9] (400ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w sosie pietruszkowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Marchew gotowana, zabelona [7] (150g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Kluski lane na mleku [1,3,7] (200ml) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Szynka delikatesowa [9,10] (50g) Jogurt owocowy [7] (150g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Wtorek 15.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Twarożek, półtłusty [7] (50g) Kiełbasa wieprzowa krakowska [9,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Makaron na wywarze [1,3,9] (400ml) Udko z kurczaka, gotowane [9] (100g) w sosie koperkowym [1,7,9] (50g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (150g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Płatki jaglane na mleku [7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Pieczeń rzymska [9,10] (50g) Jajko, gotowane [3] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Środa 16.02.2022		
Kasza manna na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Wędlina delikatesowa [9,10] (50g) Pasta z twarogu i wędliny wieprzowej [7,9,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie jarzynowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi (150g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Płatki ryżowe na mleku [7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Jogurt naturalny [7] (150g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (50g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
Czwartek 17.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Łopatka wieprzowa w pietruszce [9,10] (50g) Ser topiony, gouda [7] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [1,7,9] (400ml) Filet drobiowy, gotowany [9] (100g) w sosie ziołowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (150g) Marchew gotowana, zabelona [7] (150g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Wędlina góralska [9,10] (50g) Twaróg, półtłusty [7] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Piątek 18.02.2022		
Kasza jaglana na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Szynka konserwowa [9,10] (50g) Pasta jajeczna [3,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (marchew, seler, pietruszka, por) [1,9] (400ml) Filet z ryby duszony w warzywach [4,9] (200g) Ziemniaki, gotowane (200g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Kasza kukurydziana na mleku [7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Pieczeń drobiowa [9,10] (50g) Marmolada (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Sobota 19.02.2022		
Płatki ryżowe na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (50g) Jogurt owocowy [7] (150g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa brokułowa z makaronem [1,7,9] (400ml) Twarożek półtłusty [7] (200g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Płatki jaglane na mleku [7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Ser żółty, gouda [7] (50g) Szynka delikatesowa [6,9,10] (50g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
Niedziela 20.02.2022		
Płatki owsiane na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Twaróg, półtłusty [7] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ryżowa z warzywami [9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie potrawowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa z jogurtem naturalnym [7] (150g) Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)	Kasza manna na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (60g) Pieczywo graham [1] (60g) Masło 82% [7] (15g) Kiełbasa wieprzowa żywiecka [9,10] (50g) Ser topiony, gouda [7] (50g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

DIETA CUKRZYCA 3 POSIŁKI: 14-20.02.2022

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i produkty pochodne; 8 – orzechy; 9 – seler i produkty pochodne; 10 – gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 – dwutlenek siarki i siarczyny; 13 – łubin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

Zastrzega się prawo do wprowadzenia drobnych zmian w jadłospisie, wynikających z problemów z dostawami!

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 14.02.2022		
Płatki kukurydziane na mleku [7] (200g) Pieczywo graham [1] (90g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zalewajka z ziemniakami [1,9] (400ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w sosie pietruszkowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot z czarnej porzeczki bez cukru(200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Margaryna Smakowita z masłem 40% tł. [7] (15g) Szynka delikatesowa [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Wtorek 15.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru [1,7] (200ml) Pieczywo graham [1] (90g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Twarożek, półtłusty [7] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Makaron na wywarze [1,3,9] (400ml) Udko z kurczaka, gotowane [9] (100g) w sosie koperkowym [1,7,9] (50g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (150g) Kompot truskawkowy bez cukru (200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Pieczeń rzymska [9,10] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata czarna bez cukru (200ml)
Środa 16.02.2022		
Kasza manna na mleku [1,7] (200g) Pieczywo graham [1] (90g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pasta z twarogu i wędliny wieprzowej [7,9,10] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata czarna bez cukru (200ml)	Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie jarzynowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi (150g) Kompot śliwkowy bez cukru (200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)
Czwartek 17.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru [1,7] (200ml) Pieczywo graham [1] (90g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Łopatka wieprzowa w pietruszce [9,10] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [1,7,9] (400ml) Filet drobiowy, gotowany [9] (100g) w sosie ziołowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g) Wędlina góralska [9,10] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna bez cukru (200ml)
Piątek 18.02.2022		
Kasza jagłana na mleku [1,7] (200g) Pieczywo graham [1] (90g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pasta jajeczna [3,10] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata czarna bez cukru (200ml)	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (400ml) Filet z ryby duszony w warzywach [4,9] (200g) Ziemniaki, gotowane (200g) Kompot z czarnej porzeczki bez cukru (200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pieczeń drobiowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna bez cukru (200ml)
Sobota 19.02.2022		
Płatki ryżowe na mleku [1,7] (200g) Pieczywo graham [1] (90g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem [1,7,9] (400ml) Twarożek półtłusty [7] (180g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g) Kompot śliwkowy bez cukru (200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Ser żółty, gouda [7] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)
Niedziela 20.02.2022		
Płatki owsiane na mleku [1,7] (200g) Pieczywo graham [1] (30g) Margaryna rama classic 65% tł. [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna bez cukru (200ml)	Zupa ryżowa z warzywami [9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie potrawkowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa z jogurtem naturalnym [7] (150g) Kompot wiśniowy bez cukru (200ml)	Pieczywo pszenne [1] (120g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Kiełbasa wieprzowa żywiecka [9,10] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)

DIETA CUKRZYCA 5 POSIŁKÓW: 14-20.02.2022

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupiaki i produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 8 - orzechy; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 - dwutlenek siarki i siarczyny; 13 - łubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

Zastrzega się prawo do wprowadzenia drobnych zmian w jadłospisie, wynikających z problemów z dostawami!

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 14.02.2022		
Płatki kukurydziane na mleku [7] (200g) Pieczywo graham [1] (90g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zalewajka z ziemniakami [1,9] (400ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w sosie pietruszkowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot z czarnej porzeczki bez cukru (200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Margaryna Smakowita z masłem 40% tł. [7] (15g) Szynka delikatesowa [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
II śniadanie		Posiłek nocny
Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (5g) Ser żółty, gouda [7] (25g)		Wafle ryżowe (3szt)
Wtorek 15.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru [1,7] (200ml) Pieczywo graham [1] (90g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Twarożek, półtłusty [7] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Makaron na wywarze [1,3,9] (400ml) Udło z kurczaka, gotowane [9] (100g) w sosie koperkowym [1,7,9] (50g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (150g) Kompot truskawkowy bez cukru (200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Pieczeń rzymska [9,10] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata czarna bez cukru (200ml)
II śniadanie		Posiłek nocny
Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (5g) Wędlina drobiowa [6,9,10] (25g)		Jogurt naturalny [7] (150g)
Środa 16.02.2022		
Kasza manna na mleku [1,7] (200g) Pieczywo graham [1] (90g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pasta z twarogu i wędliny wieprzowej [7,9,10] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata czarna bez cukru (200ml)	Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie jarzynowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi (150g) Kompot śliwkowy bez cukru (200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)
II śniadanie		Posiłek nocny
Jabłko (150g)		Wafle ryżowe (3szt)
Czwartek 17.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru [1,7] (200ml) Pieczywo graham [1] (90g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Łopátka wieprzowa w pietruszce [9,10] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [1,7,9] (400ml) Filet drobiowy, gotowany [9] (100g) w sosie ziołowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g) Wędlina góralska [9,10] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna bez cukru (200ml)
II śniadanie		Posiłek nocny
Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (5g) Ser żółty, gouda [7] (25g)		Jogurt naturalny [7] (150g)
Piątek 18.02.2022		
Kasza jaglana na mleku [1,7] (200g) Pieczywo graham [1] (90g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pasta jajeczna [3,10] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata czarna bez cukru (200ml)	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (400ml) Filet z ryby duszony w warzywach [4,9] (200g) Ziemniaki, gotowane (200g) Kompot z czarnej porzeczki bez cukru (200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pieczeń drobiowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna bez cukru (200ml)
II śniadanie		Posiłek nocny
Jabłko (150g)		Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (5g) Wędlina wieprzowa [9,10] (25g)

Sobota 19.02.2022

Płatki ryżowe na mleku [1,7] (200g) Pieczywo graham [1] (90g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Szyńka wieprzowa gotowana [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem [1,7,9] (400ml) Twarożek półtłusty [7] (180g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g) Kompot śliwkowy bez cukru (200ml)	Pieczywo graham [1] (120g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Ser żółty, gouda [7] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)
II śniadanie		Posiłek nocny
Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (5g) Wędlina drobiowa [6,9,10] (25g)		Wafle ryżowe (3szt)

Niedziela 20.02.2022

Płatki owsiane na mleku [1,7] (200g) Pieczywo graham [1] (30g) Margaryna rama classic 65% tł. [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna bez cukru (200ml)	Zupa ryżowa z warzywami [9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie potrawkowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa z jogurtem naturalnym [7] (150g) Kompot wiśniowy bez cukru (200ml)	Pieczywo pszenne [1] (120g) Mix śmietanowy 55% [7] (15g) Kiełbasa wieprzowa żywiecka [9,10] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)
II śniadanie		Posiłek nocny
Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy [7] (5g) Ser żółty, gouda [7] (25g)		Jabłko (150g)

DIETA WĄTROBOWA/ŻOŁĄDKOWA: 14-20.02.2022

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupiaki i produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 8 - orzechy; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 - dwutlenek siarki i siarczyny; 13 - łubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

Zastrzega się prawo do wprowadzenia drobnych zmian w jadłospisie, wynikających z problemów z dostawami!

Śniadanie**Obiad****Kolacja****Poniedziałek 14.02.2022**

Płatki kukurydziane na mleku [7] (200g)
Pieczywo pszenne [1] (80g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (50g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zalewajka z ziemniakami [1,9] (400ml)
Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w sosie pietruszkowym [1,7,9] (50ml)
Ryż biały, gotowany (200g)
Marchew gotowana, zabelona [7] (150g)
Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenne [1] (80g)
Margaryna Smakowita z masłem 40% tł. [7] (15g)
Szynka delikatesowa [9,10] (50g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Wtorek 15.02.2022

Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
Pieczywo pszenne [1] (80g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Twarożek, półtłusty [7] (50g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Makaron na wywarze [1,3,9] (400ml)
Udko z kurczaka, gotowane [9] (100g) w sosie koperkowym [1,7,9] (50g)
Ziemniaki, gotowane (200g)
Brokuł, gotowany (150g)
Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenne [1] (80g)
Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g)
Pieczeń rzymska [9,10] (50g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Środa 16.02.2022

Kasza manna na mleku [1,7] (200g)
Pieczywo pszenne [1] (80g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Pasta z twarogu i wędliny wieprzowej [7,9,10] (50g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (400ml)
Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie jarzynowym [1,7,9] (50ml)
Ziemniaki, gotowane (200g)
Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenne [1] (80g)
Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g)
Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (50g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

Czwartek 17.02.2022

Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
Pieczywo pszenne [1] (80g)
Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g)
Blok golonkowy wieprzowy parzony [9,10] (50g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami [1,7,9] (400ml)
Filet drobiowy, gotowany [9] (100g) w sosie ziołowym [1,7,9] (50ml)
Ziemniaki, gotowane (150g)
Marchew gotowana, zabelona [7] (150g)
Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenne [1] (80g)
Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g)
Wędlina delikatesowa [9,10] (50g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Piątek 18.02.2022

Kasza jagłana na mleku [1,7] (200g)
Pieczywo pszenne [1] (80g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Pasta z białek jaj z jogurtem naturalnym i koperkiem [3,10] (50g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (marchew, seler, pietruszka, por) [1,9] (400ml)
Filet z ryby duszony w warzywach [4,9] (200g)
Ziemniaki, gotowane (200g)
Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenne [1] (80g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Pieczeń drobiowa [9,10] (50g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Sobota 19.02.2022

Płatki ryżowe na mleku [1,7] (200g)
Pieczywo pszenne [1] (80g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (50g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

Zupa brokułowa z makaronem [1,7,9] (400ml)
Twarożek półtłusty [7] (200g)
Ziemniaki, gotowane (200g)
Jabłko pieczone (150g)
Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenne [1] (80g)
Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g)
Szynka delikatesowa [9,10] (50g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

Niedziela 20.02.2022

Płatki owsiane na mleku [1,7] (200g)
Pieczywo pszenne [1] (80g)
Margaryna rama classic 65% tł. [7] (15g)
Pieczeń drobiowa [9,10] (50g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa ryżowa z warzywami [9] (400ml)
Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie potrawkowym [1,7,9] (50ml)
Ziemniaki, gotowane (200g)
Brokuł, gotowany (150g)
Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)

Pieczywo pszenne [1] (80g)
Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
Wędlina łopatkowa [9,10] (50g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

DIETA TRZUSTKOWA: 14-20.02.2022

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupiaki i produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 8 - orzechy; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 - dwutlenek siarki i siarczyny; 13 - łubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

Zastrzega się prawo do wprowadzenia drobnych zmian w jadłospisie, wynikających z problemów z dostawami!

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 14.02.2022		
Płatki kukurydziane na mleku [7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (80g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zalewajka z ziemniakami [1,9] (400ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w sosie pietruszkowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Marchew gotowana, zabelona [7] (150g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenne [1] (80g) Margaryna Smakowita z masłem 40% tł. [7] (15g) Szynka delikatesowa [9,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Wtorek 15.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenne [1] (80g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Twaróg, półtłusty [3] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Makaron na wywarze [1,3,9] (400ml) Udka z kurczaka, gotowane [9] (100g) w sosie koperkowym [1,7,9] (50g) Ziemniaki, gotowane (200g) Brokuł, gotowany (150g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenne [1] (80g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Pieczeń rzymska [9,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Środa 16.02.2022		
Kasza manna na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (80g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pasta z twarogu i wędliny wieprzowej [7,9,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie jarzynowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenne [1] (80g) Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (50g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
Czwartek 17.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenne [1] (80g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Blok golonkowy wieprzowy parzony [9,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [1,7,9] (400ml) Filet drobiowy, gotowany [9] (100g) w sosie ziołowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (150g) Marchew gotowana, zabelona [7] (150g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenne [1] (80g) Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g) Wędlina delikatesowa [9,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Piątek 18.02.2022		
Kasza jaglana na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (80g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pasta z białek jaj z jogurtem naturalnym i koperkiem [3,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (marchew, seler, pietruszka, por) [1,9] (400ml) Filet z ryby duszony w warzywach [4,9] (200g) Ziemniaki, gotowane (200g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenne [1] (80g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pieczeń drobiowa [9,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Sobota 19.02.2022		
Płatki ryżowe na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (80g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (50g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa brokułowa z makaronem [1,7,9] (400ml) Twarożek półtłusty [7] (200g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko pieczone (150g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenne [1] (80g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Szynka delikatesowa [9,10] (50g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
Niedziela 20.02.2022		
Płatki owsiane na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenne [1] (80g) Margaryna rama classic 65% tł. [7] (15g) Pieczeń drobiowa [9,10] (50g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ryżowa z warzywami [9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie potrawkowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Brokuł, gotowany (150g) Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenne [1] (80g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Wędlina łopatkowa [9,10] (50g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

DIETA PODSTAWOWA: ODDZIAŁ DZIECIĘCY: 14-20.02.2022

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i produkty pochodne; 8 – orzechy; 9 – seler i produkty pochodne; 10 – gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 – dwutlenek siarki i siarczyny; 13 – łubin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

Zastrzega się prawo do wprowadzenia drobnych zmian w jadłospisie, wynikających z problemów z dostawami!

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 14.02.2022		
Płatki kukurydziane na mleku [7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zalewajka z ziemniakami [1,9] (400ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w sosie pietruszkowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Marchew gotowana, zabelona [7] (150g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g) Podwieczorek Płatki owsiane na mleku (100g) z musem truskawkowym [1,7] (50g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Szynka delikatesowa [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Wtorek 15.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Twaróg, półtłusty [3] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Makaron na wywarze [1,3,9] (400ml) Udka z kurczaka, pieczone [9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (150g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g) Podwieczorek Naleśniki z dżemem niskosłodzonym [1,3,7] (150g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Pieczeń rzymska [9,10] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Środa 16.02.2022		
Kasza manna na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Pasta z twarogu i wędliny wieprzowej [7,9,10] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty [9] (400ml) Karkówka wieprzowa pieczona [9] (100g) w sosie własnym [1,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi (150g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g) Podwieczorek Budyń na mleku (100g) z owocami świeżymi/ mrożonymi [1,3,7] (50g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
Czwartek 17.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Ser topiony [7] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (400ml) Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbasą wieprzową [9,10] (150g) Bułka pszenna [1,11] (1szt) Jabłko (150g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g) Podwieczorek Herbatniki pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (5szt)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Wędlina góralska [9,10] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Piątek 18.02.2022		
Kasza jagłana na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Pasta jajeczna z majonezem [3,10] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (400ml) Roladka rybna z serkiem śmietankowym panierowana smażona [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka wielowarzywna- marchew, jabłko, seler [7,9] (150g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g) Podwieczorek Jogurt owocowy [7] (150g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Pieczeń drobiowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Sobota 19.02.2022

Płatki ryżowe na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa brokułowa z makaronem [1,7,9] (400ml) Twarożek półtłusty [7] (180g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g) Podwieczorek Rogal pszenny [1,3,5,6,7,8,11] (40g) z dżemem owocowym niskosłodzonym (20g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Ser żółty, gouda [7] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
--	--	--

Niedziela 20.02.2022

Płatki owsiane na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ryżowa z warzywami [9] (400ml) Kotlet schabowy, panierowany smażony [1,3,7] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa z jogurtem naturalnym [7] (150g) Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g) Podwieczorek Jabłko (150g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Kiełbasa wieprzowa żywiecka [9,10] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
---	--	--

DIETA LEKKOSTRAWNA: ODDZIAŁ DZIECIĘCY 14-20.02.2022

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupiaki i produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 8 - orzechy; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 - dwutlenek siarki i siarczyny; 13 - łubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

Zastrzega się prawo do wprowadzenia drobnych zmian w jadłospisie, wynikających z problemów z dostawami!

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 14.02.2022		
Płatki kukurydziane na mleku [7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zalewajka z ziemniakami [1,9] (400ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w sosie pietruszkowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Marchew gotowana, zabelona [7] (150g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Szynka delikatesowa [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Podwieczorek		
Płatki owsiane na mleku (100g) z musem truskawkowym [1,7] (50g)		
Wtorek 15.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Twaróg, półtłusty [7] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Makaron na wywarze [1,3,9] (400ml) Udka z kurczaka, gotowane [9] (100g) w sosie koperkowym [1,7,9] (50g) Ziemniaki, gotowane (200g) Brokuł, gotowany (150g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Pieczeń rzymska [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Podwieczorek		
Naleśniki z dżemem niskosłodzonym [1,3,7] (150g)		
Środa 16.02.2022		
Kasza manna na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Pasta z twarogu i wędliny wieprzowej [7,9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie jarzynowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
Podwieczorek		
Budyń na mleku (100g) z owocami świeżymi/ mrożonymi [1,3,7] (50g)		
Czwartek 17.02.2022		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Łopatką wieprzowa w pietruszce [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami [1,7,9] (400ml) Filet drobiowy, gotowany [9] (100g) w sosie ziołowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (150g) Marchew gotowana, zabelona [7] (150g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Wędlina góralska [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Podwieczorek		
Herbatniki pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (5szt)		
Piątek 18.02.2022		
Kasza jagłana na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Pasta jajeczna [3,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (marchew, seler, pietruszka, por) [1,9] (400ml) Filet z ryby duszony w warzywach [4,9] (200g) Ziemniaki, gotowane (200g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Pieczeń drobiowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
Podwieczorek		
Jogurt owocowy [7] (150g)		

Sobota 19.02.2022

<p>Płatki ryżowe na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem [1,7,9] (400ml) Twarożek półtłusty [7] (200g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko pieczone (150g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g) Podwieczorek Rogal pszenny [1,3,5,6,7,8,11] (40g) z dżemem owocowym niskosłodzonym (20g)</p>	<p>Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Szynka delikatesowa [6,9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)</p>
--	---	--

Niedziela 20.02.2022

<p>Płatki owsiane na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło 82% [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Ogórek kiszony, bez skórki [10] (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)</p>	<p>Zupa ryżowa z warzywami [9] (400ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie potrawkowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa z jogurtem naturalnym [7] (150g) Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g) Podwieczorek Jabłko (150g)</p>	<p>Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo pszenne [1] (40g) Masło 82% [7] (15g) Kiełbasa wieprzowa żywiecka [9,10] (50g) Pomidor, bez skórki (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)</p>
--	---	---