

Dieta podstawowa 06.11.2023r - 12.11.2023r.

	Dzień 06.11.2023r (Poniedziałek)	Dzień 07.11.2023r (Wtorek)	Dzień 08.11.2023r (Środa)	Dzień 09.11.2023r (Czwartek)	Dzień 10.11.2023r (Piątek)	Dzień 11.11.2023r (Sobota)	Dzień 12.11.2023r (Niedziela)
I Śniadanie	Żurek z kiełbasą /mąka pszenna, mleko, może zawierać gluten pszenny, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin / [400g] Masło 82% [10g]; Chleb mieszany - [50g]/mąka pszenna, mąka żytnia/; Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Kiełbasa podwawelska - [85g] / gluten pszenny, gorczyca, soja /; Herbata bez cukru [240ml]	Zupa mleczna z kaszą manną i dżemem /białko mleka, gluten zbóż/ [400ml]; Masło 82% [10g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/ ; Chleb mieszany /mąka pszenna, mąka żytnia/ [75g];	Pasztet / mąka pszenna, gluten pszenny , może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję / [100g] Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g] Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka - sz. - [50g] /mąka pszenna/; Kawa zbożowa /białko mleka, gluten zbóż/ [240ml].;	Jajko z groszkiem i koperkiem w sosie jogurtowo majonezowym [150g] /jaja, białko mleka, gorczyca, seler/; Masło 82% [10g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Chleb mieszany [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Kawa zbożowa /białko mleka, gluten zbóż/ [240ml].;	Barszcz z jajkiem /mąka pszenna, mleko, może zawierać gluten pszenny, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin / [400g] Masło 82% [10g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Chleb mieszany [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Kawa zbożowa /białko mleka, gluten zbóż/ [240ml].;	Krem z twarogu z pomidorem [100g] /białko mleka/.; Szynka gotowana [40g] /białko mleka, białko sojowe, białko sojowe, może zawierać gorczycę, gluten / Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka gotowana [40g] /białko mleka, białko sojowe, białko sojowe, może zawierać gorczycę, gluten / Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g] Masło 82% [10g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Chleb mieszany [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];
II Śniadanie	Krakersy [50g] / gluten pszenny, ekstrakt jęczmienny, jaja, mleko w proszku, orzeszki	Chrupki kukurydziane - [30g];	Kefir naturalny - [220g];	Jabłko [150g];	Kisiel z jabłkiem [200g]	Jabłko [150g];	Krakersy [50g] / gluten pszenny, ekstrakt jęczmienny, jaja, mleko w proszku, orzeszki

	arachidowe, nasiona sezamu, pochodne soi/;						arachidowe, nasiona sezamu, pochodne soi/Sok z marchwii [200g];
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami [400ml]; /seler, białko mleka, mąka pszenna/; Krokiety z kapustą /mąka pszenna, białko mleka, jaja/ [300g]; Kompot z jabłek. [240 ml];	Zupa kminkowa [400ml]; / seler, białko mleka, mąka pszenna/ Pulpet z fileta drobiowego /mąka pszenna, mąka żytnia, białko mleka/ [150g].; Surówka z kapusty czerwonej z cebulą, marchewką i jabłkiem [150g].; Kompot z jabłek. [240ml]; Ziemniaki - [200g];	Zupa ogórkowa z ziemniakami [400ml].; / seler, białko mleka, mąka pszenna/ Risotto z warzywami i sosem pomidorowym [350g] /białko mleka, mąka pszenna, seler/.; Kompot z jabłek [240 ml].;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna/; Pieczeń rzymska [150g] /mąka pszenna, mąka żytnia, jaja/; Buraczki z jabłkiem [150g]; Kasza jęczmienna [80g]; Kompot z jabłek [150g];	Zupa pomidorowa z ryżem. [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna/; Ryba soute 100g /ryba- miruna, mąka pszenna/; Surówka z kapusty czerwonej [150g]; Ziemniaki - porcja [200g]; Kompot z jabłek [240ml]	Zupa grysikowa z jarzynami [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna, gluten zbóż/; Schab duszony [150g] /białko mleka, mąka pszenna/.; Surówka z kapusty białej i marchewki [150g] Ziemniaki [200g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa wielowarzywna [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna, gluten zbóż/ Gulasz drobiowy [150g] /białko mleka, seler/; Sałata zielona z olejem[150g]; Ziemniaki [200g]; Herbata, napar bez cukru
Podwieczorek	Sok pomarańczowy [200g];	Ciasto Fit ucierane z owocami /mąka pszenna, mąka żytnia, białko	Jabłko [150- 200g];	Ciasteczko owsiane [50g] /mąka pszenna, grys owsiany, płatki	Kefir naturalny [200g];	Jogurt owocowy [150g]	Jabłko [150g];

		mleka, jaja/ [50-80g];		owsiane, mąka jęczmienna, mąka żytnia, mleko w proszku, mleko, soja, może zawierać: jaja, orzechy, sezam/;			
Kolacja	Pasta z twarogiem i koperkiem [85g] /białko mleka/; Szynka gotowana /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe,, może zawierać gorczycę, gluten/[30g]; Masło 82% [10g]; Chleb mieszany /mąka pszenna, mąka żytnia/ [75g]; Bułka pszenna /mąka pszenna/ [50g];	Pasta z jajek, musztardą i majerankiem /jaja, białko mleka, gorczyca/[85g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ [75g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka gotowana[30g] /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe,, może zawierać gorczycę, gluten/; Masło 82% [10g]; Pomidor [40g]; Chleb mieszany [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka weka [75g] /mąka pszenna /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z makreli wędzonej i jarzyn gotowanych [50g] /ryba-makreła, białko mleka, seler/; Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Ser żółty [40g]; Masło 82% [10g]; Ogórek kiszony [30g]; Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta jajeczna z zieleniną [85g] /jaja, białko mleka, może zawierać:gorczycę/; pomidor [20g] Masło 82% [10g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Chleb mieszany [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z tartą rzodkiewką i koperkiem ze słonecznikiem [100g] Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Herbata, napar bez cukru [240g];
Suma	Energia [kcal]: 2206.6 Białko [g]: 75.7 Tłuszcz [g]: 73.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.5 Węglowodany og.	Energia [kcal]: 2025.3 Białko [g]: 80.0 Tłuszcz [g]: 52.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.4	Energia [kcal]: 1808.7 Białko [g]: 61.4 Tłuszcz [g]: 51.0 Kwasy tł.nasycone [g]: 19.4 Węglowodany og.	Energia [kcal]: 2070.7 Białko [g]: 74.9 Tłuszcz [g]: 72.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 24.3 Węglowodany og. [g]:	Energia [kcal]: 1955.8 Białko [g]: 71.6 Tłuszcz [g]: 68.5 Kwasy tł.nasycone [g]:	Energia [kcal]: 1737.5 Białko [g]: 78.3 Tłuszcz [g]: 60.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og.	Energia [kcal]: 1852.9 Białko [g]: 76.0 Tłuszcz [g]: 61.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 15.7 Węglowodany og.

	[g]: 320.4 Błonnik [g]: 18.1.g Cukier [g]: 21.0	Węglowodany og. [g]: 327.4 Błonnik [g]: 22.3.g Cukier [g]: 23.6	[g]: 287.1 Błonnik [g]: 20.1.g Cukier [g]: 21.3	308.0 Błonnik [g]: 26.3.g Cukier [g]: 31.6	15.1 Węglowodany og. [g]: 284.5 Błonnik [g]: 26.1.g Cukier [g]: 22.4	[g]: 233.4 Błonnik [g]: 21.3.g Cukier [g]: 11.0	[g]: 259.5 Błonnik [g]: 20.2.g Cukier [g]: 8.7
--	---	---	---	--	---	---	--

Uwaga.

W jadłospisie wyszczególnione są **drukiem pogrubionym produkty spożywcze dodane do potraw, które mogą powodować alergie lub reakcje nietolerancji.*

**Wykaz wszystkich składników użytych w potrawach znajduje się w Dziale Żywienia.*

**W przypadku innych diet posiłki i lista produktów spożywczych znajdują się w Dziale Żywienia.*

Dieta łatwo strawna 06.11.2023r - 12.11.2023r.

	Dzień 06.11.2023r (Poniedziałek)	Dzień 07.11.2023r (Wtorek)	Dzień 08.11.2023r (Środa)	Dzień 09.11.2023r (Czwartek)	Dzień 10.11.2023r (Piątek)	Dzień 11.11.2023r (Sobota)	Dzień 12.11.2023r (Niedziela)
I Śniadanie	Żurek z kiełbasą /mąka pszenna, mleko, może zawierać gluten pszenny, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin / [400g] Masło 82% [10g]; Chleb mieszany - [50g]/mąka pszenna, mąka żytnia/; Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Kiełbasa podwawelska - [85g] / gluten pszenny, gorczyca, soja /; Herbata bez cukru [240ml]	Zupa mleczna z kaszą manną i dżemem /białko mleka, gluten zbóż/ [400ml]; Masło 82% [10g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/ ; Chleb mieszany /mąka pszenna, mąka żytnia/ [75g];	Pasztet / mąka pszenna, gluten pszenny , może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję / [100g] Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g] Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka - sz. - [50g] /mąka pszenna/; Kawa zbożowa /białko mleka, gluten zbóż/ [240ml].;	Jajko z groszkiem i koperkiem w sosie jogurtowym majonezowym [150g] /jaja, białko mleka, gorczyca, seler /; Masło 82% [10g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Chleb mieszany [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Kawa zbożowa /białko mleka, gluten zbóż/ [240ml].;	Barszcz z jajkiem /mąka pszenna, mleko, może zawierać gluten pszenny, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin / [400g] Masło 82% [10g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Chleb mieszany [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Kawa zbożowa /białko mleka, gluten zbóż/ [240ml].;	Krem z twarogu z pomidorem [100g] /białko mleka/.; Szynka gotowana [40g] /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorczycę, gluten / Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka gotowana [40g] /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorczycę, gluten / Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g] Masło 82% [10g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Chleb mieszany [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];
II Śniadanie	Krakersy [50g] / gluten pszenny, ekstrakt jęczmienny, jaja, mleko w proszku, orzeszki	Chrupki kukurydziane - [30g];	Kefir naturalny - [220g];	Jabłko [150g];	Kisiel z jabłkiem [200g]	Jabłko [150g];	Krakersy [50g] / gluten pszenny, ekstrakt jęczmienny, jaja, mleko w proszku, orzeszki

	arachidowe, nasiona sezamu, pochodne soi/;						arachidowe, nasiona sezamu, pochodne soi/Sok z marchwii [200g];
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami [400ml]; /seler, białko mleka, mąka pszenna/; Krokiety z kapustą /mąka pszenna, białko mleka, jaja/ [300g]; Kompot z jabłek. [240 ml];	Zupa kminkowa [400ml]; / seler, białko mleka, mąka pszenna/ Pulpet z fileta drobiowego /mąka pszenna, mąka żytnia, białko mleka/ [150g].; Marchewka oprószana [150g] /białko mleka, mąka pszenna/; Kompot z jabłek. [240ml]; Ziemniaki - [200g];	Zupa jarzynowa z ziemniakami [400ml].; / seler, białko mleka, mąka pszenna/ Risotto z warzywami i sosem pomidorowym [350g] /białko mleka, mąka pszenna, seler/.; Kompot z jabłek [240 ml].;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna/; Pieczeń rzymska [150g] /mąka pszenna, mąka żytnia, jaja/; Buraczki z jabłkiem [150g]; Kasza jęczmienna [80g]; Kompot z jabłek [150g];	Zupa pomidorowa z ryżem. [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna/; Ryba soute 100g /ryba- miruna, mąka pszenna/; Marchewka z kalafiorem [150g]; Ziemniaki - porcja [200g]; Kompot z jabłek [240ml]	Zupa grysikowa z jarzynami [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna, gluten zbóż/; Schab duszony [150g] /białko mleka, mąka pszenna/; Marchewka oprószana[150g] /białko mleka, mąka pszenna/ Ziemniaki [200g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa wielowarzywna [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna, gluten zbóż/ Gulasz drobiowy [150g] /białko mleka, seler/; Sałata zielona z olejem[150g]; Ziemniaki [200g]; Herbata, napar bez cukru
Podwieczorek	Sok pomarańczowy [200g];	Ciasto Fit ucierane z owocami /mąka pszenna, mąka żytnia, białko mleka, jaja/ [50- 80g];	Jabłko [150- 200g];	Ciasteczko owsiane [50g] /mąka pszenna, grys owsiany, płatki owsiane, mąka jęczmienna, mąka żytnia, mleko w	Kefir naturalny [200g];	Jogurt owocowy [150g]	Jabłko [150g];

				proszku, mleko, soja , może zawierać: jaja, orzechy, sezam/;			
Kolacja	Pasta z twarożkiem i koperkiem [85g] / białko mleka/; Szynka gotowana / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorczycę, gluten/[30g]; Masło 82% [10g]; Chleb mieszany / mąka pszenna, mąka żytnia/ [75g]; Bułka pszenna, mąka żytnia/ [75g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/ [75g];	Pasta z jajek, musztardą i majerankiem / jaja, białko mleka, gorczyca/[85g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham / mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ [75g]; Bułka weka [50g] /mąka pszenna;/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka gotowana[30g] / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorczycę, gluten;/ Masło 82% [10g]; Pomidor [40g]; Chleb mieszany [50g] / mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka weka [75g] / mąka pszenna /; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z makreli wędzonej i jarzyn gotowanych [50g] / ryba-makreła, białko mleka, seler/; Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] / mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka [50g] / mąka pszenna/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Twarożek z pomidorem [85g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] / mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka [50g] / mąka pszenna/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta jajeczna z zieleniną [85g] / jaja, białko mleka, może zawierać: gorczycę/; pomidor [20g] Masło 82% [10g]; Bułka weka [50g] / mąka pszenna/; Chleb mieszany [75g] / mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z tartą rzodkiewką i koperkiem ze słonecznikiem [100g] Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] / mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka [50g] / mąka pszenna/; Herbata, napar bez cukru [240g];
Suma	Energia [kcal]: 2206.6 Białko [g]: 75.7 Tłuszcz [g]: 73.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.5 Węglowodany og. [g]: 320.4 Błonnik [g]: 18.1.g Cukier [g]: 21.0	Energia [kcal]: 2015.4 Białko [g]: 81.1 Tłuszcz [g]: 51.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.4 Węglowodany og. [g]: 325.5 Błonnik [g]:	Energia [kcal]: 1747.5 Białko [g]: 55.3 Tłuszcz [g]: 46.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 19.3 Węglowodany og. [g]: 288.0 Błonnik [g]: 20.4.g Cukier [g]: 22.4	Energia [kcal]: 2070.7 Białko [g]: 74.9 Tłuszcz [g]: 72.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 24.3 Węglowodany og. [g]: 308.0 Błonnik [g]: 26.3.g Cukier [g]: 31.6	Energia [kcal]: 1942.9 Białko [g]: 76.1 Tłuszcz [g]: 62.0 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.4 Węglowodany og. [g]: 292.8	Energia [kcal]: 1860.8 Białko [g]: 79.7 Tłuszcz [g]: 60.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 19.2 Węglowodany og. [g]: 260.1 Błonnik [g]: 20.9.g Cukier [g]: 11.6	Energia [kcal]: 1879.5 Białko [g]: 75.3 Tłuszcz [g]: 60.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 16.2 Węglowodany og. [g]: 268.9 Błonnik [g]: 22.1.g Cukier [g]: 8.5

		19.8.g Cukier [g]: 24.6			Błonnik [g]: 27.5.g Cukier [g]: 23.7		
--	--	----------------------------	--	--	--	--	--

Uwaga.

W jadłospisie wyszczególnione są **drukiem pogrubionym produkty spożywcze dodane do potraw, które mogą powodować alergie lub reakcje nietolerancji.*

**Wykaz wszystkich składników użytych w potrawach znajduje się w Dziale Żywienia.*

**W przypadku innych diet posiłki i lista produktów spożywczych znajdują się w Dziale Żywienia.*

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 06.11.2023r - 12.11.2023r.

	Dzień 06.11.2023r (Poniedziałek)	Dzień 07.11.2023r (Wtorek)	Dzień 08.11.2023r (Środa)	Dzień 09.11.2023r (Czwartek)	Dzień 10.11.2023r (Piątek)	Dzień 11.11.2023r (Sobota)	Dzień 12.11.2023r (Niedziela)
I Śniadanie	Żurek z kiełbasą /mąka pszenna, mleko, może zawierać gluten pszenny, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin / [400g] Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Kiełbasa podwawelska - [85g] / gluten pszenny, gorczyca, soja /; Herbata bez cukru [240ml]	Ser żółty [50g] ogórek kiszony [30g], Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/	Pasztet / mąka pszenna, gluten pszenny , może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję / [100g] Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g] Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ Kawa zbożowa /białko mleka, gluten zbóż / [240ml].;	Jajko z groszkiem i koperkiem w sosie jogurtowo majonezowym [150g] /jaja, białko mleka, gorczyca, seler/; Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ Kawa zbożowa /białko mleka, gluten zbóż / [240ml].;	Barszcz z jajkiem /mąka pszenna, mleko, może zawierać gluten pszenny, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin / [400g] Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Krem z twarogu z pomidorem [100g] /białko mleka/.; Szynka gotowana [40g] /białko mleka, białko sojowe, może zawierać gorczycę, gluten / Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka gotowana [40g] /białko mleka, białko sojowe, może zawierać gorczycę, gluten / Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g] Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ Herbata, napar bez cukru [240g];
II Śniadanie	Krakersy [50g] / gluten pszenny, ekstrakt jęczmienny, jaja, mleko w proszku, orzeszki arachidowe, nasiona sezamu, pochodne soi/;	Chrupki kukurydziane - [30g]; Jabłko [150g]	Kefir naturalny - [220g];	Jabłko [150g];	Kisiel z jabłkiem [200g]	Jabłko [150g];	Krakersy [50g] / gluten pszenny, ekstrakt jęczmienny, jaja, mleko w proszku, orzeszki arachidowe, nasiona sezamu, pochodne soi/Sok z marchwii

							[200g];
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami [400ml]; /seler, białko mleka, mąka pszenna/; Krokiety z kapustą /mąka pszenna, białko mleka, jaja/ [300g]; Kompot z jabłek. [240 ml];	Zupa kminkowa [400ml]; / seler, białko mleka, mąka pszenna/ Pulpet z fileta drobiowego /mąka pszenna, mąka żytnia, białko mleka/ [150g].; Surówka z kapusty czerwonej z cebulą, marchewką i jabłkiem [150g].; Kompot z jabłek. [240ml]; Ziemniaki - [200g];	Zupa jarzynowa z ziemniakami [400ml];. / seler, białko mleka, mąka pszenna/ Risotto z warzywami i sosem pomidorowym [350g] /białko mleka, mąka pszenna, seler/.; Kompot z jabłek [240 ml].;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna/; Pieczeń rzymska [150g] /mąka pszenna, mąka żytnia, jaja/; Buraczki z jabłkiem [150g]; Kasza jęczmienna [80g]; Kompot z jabłek [150g];	Zupa pomidorowa z ryżem. [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna/; Ryba soute 100g /rybomiruna, mąka pszenna/; Surówka z kapusty czerwonej [150g]; Ziemniaki - porcja [200g]; Kompot z jabłek [240ml]	Zupa grysikowa z jarzynami [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna, gluten zbóż/; Schab duszony [150g] /białko mleka, mąka pszenna/.; Surówka z kapusty białej i marchewki [150g] Ziemniaki [200g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa wielowarzywna [400ml] /seler, białko mleka, mąka pszenna, gluten zbóż/ Gulasz drobiowy [150g] /białko mleka, seler/; Sałata zielona z olejem[150g]; Ziemniaki [200g]; Herbata, napar bez cukru
Podwieczorek	Kanapka z jajkiem [150g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja/	Ciasto Fit ucierane z owocami /mąka pszenna, mąka żytnia, białko mleka, jaja/ [50-80g];	Jabłko [150-200g];	Ciasteczko owsiane [50g] /mąka pszenna, grysowsiany, płatki owsiane, mąka jęczmienna, mąka żytnia, mleko w proszku, mleko, soja,	Kefir naturalny [200g];	Jogurt naturalny [150g]	Jabłko [150g];

				może zawierać: jaja, orzechy, sezam/;			
Kolacja	Pasta z twarogiem i koperkiem [85g] /białko mleka/; Szynka gotowana /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe,, może zawierać gorczycę, gluten/[30g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham[125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta z jajek, musztardą i majerankiem /jaja, białko mleka, gorczyca/[85g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham[125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Szynka gotowana[30g] /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe,, może zawierać gorczycę, gluten/; Masło 82% [10g]; Pomidor [40g]; Chleb graham[125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta z makreli wędzonej i jarzyn gotowanych [50g] /ryba-makrela, białko mleka, seler/; Masło 82% [10g]; Chleb graham[125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Twarożek z pomidorem [85g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham[125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/Herbata, napar bez cukru [240g];	Pasta jajeczna z zieleniną [85g] /jaja, białko mleka, może zawierać:gorczycę/; pomidor [20g] Masło 82% [10g]; Chleb graham[125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ Herbata, napar bez cukru [240g];	Twarożek z tartą rzodkiewką i koperkiem ze słonecznikiem [100g] Masło 82% [10g]; Chleb graham[125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ Herbata, napar bez cukru [240g];
Suma	Energia [kcal]: 2032.8 Białko [g]: 79.3 Tłuszcz [g]: 67.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.4 Węglowodany og. [g]: 280.2 Błonnik [g]: 29.2.g Cukier [g]: 8.0	Energia [kcal]: 1898.4 Białko [g]: 83.0 Tłuszcz [g]: 58.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 15.5 Węglowodany og. [g]: 277.2 Błonnik [g]: 34.0.g Cukier [g]: 8.7	Energia [kcal]: 1770.8 Białko [g]: 62.7 Tłuszcz [g]: 50.0 Kwasy tł.nasycone [g]: 19.8 Węglowodany og. [g]: 274.6 Błonnik [g]: 29.5.g Cukier [g]: 21.1	Energia [kcal]: 2251.4 Białko [g]: 76.3 Tłuszcz [g]: 75.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 24.4 Węglowodany og. [g]: 321.5 Błonnik [g]: 36.3.g Cukier [g]: 33.4	Energia [kcal]: 1953.4 Białko [g]: 73.6 Tłuszcz [g]: 69.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 15.7 Węglowodany og. [g]: 276.7 Błonnik [g]: 36.3.g Cukier [g]: 23.0	Energia [kcal]: 1899.5 Białko [g]: 83.2 Tłuszcz [g]: 68.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.7 Węglowodany og. [g]: 245.5 Błonnik [g]: 31.0.g Cukier [g]: 7.9	Energia [kcal]: 1893.0 Białko [g]: 767 Tłuszcz [g]: 69.0 Kwasy tł.nasycone [g]: 16.6 Węglowodany og. [g]: 249.6 Błonnik [g]: 30.5.g Cukier [g]: 8.5

Uwaga.

W jadłospisie wyszczególnione są **drukiem pogrubionym produkty spożywcze dodane do potraw, które mogą powodować alergie lub reakcje nietolerancji.*

**Wykaz wszystkich składników użytych w potrawach znajduje się w Dziale Żywienia.*

**W przypadku innych diet posiłki i lista produktów spożywczych znajdują się w Dziale Żywienia.*