

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Szynka gotowana 30 g Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) PULPET DROBNIOWY 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Kiełbasa szynkowa 20 g	Wartość energ. [kcal] 1 898,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 275,7 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
2023-12-05 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Brokuł pieczony 120 g Jabłko 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL, _</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość energ. [kcal] 1 996,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
2023-12-06 środa	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) WATRÓBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<u>MLE, _</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzywami 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g	Wartość energ. [kcal] 1 883,1 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 254,4 suma cukrów prostych [g] 40,7 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2023-12-07 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) Surówka z białej rzodkwi 150 g (<u>MLE, _</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (<u>GOR, _</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość energ. [kcal] 1 958,6 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
2023-12-08 piątek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	GRYSIKOWA 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) Ryba pieczona 100 g (<u>RYB, _</u>) SOS GRECKI 150 g (<u>SEL, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 40 g Połdewica sopocka 20 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g	Wartość energ. [kcal] 1 810,5 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

2023-12-09 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, SEL</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g Serek naturalny 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, SEL</u>) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 110 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, SEL</u>) Margaryna MR 10 g Kiełbasa krakowska 20 g (<u>GOR, SEL</u>)	Wartość energ. [kcal] 1 859,4 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 242,9 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
2023-12-10 niedziela	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, SEL</u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, moze zawierać: GOR</u>) SZYNKA DUSZONA 110 g (<u>GLU, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (<u>GLU, SEL</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, SEL</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (<u>GOR, SEL</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, SEL</u>) Margaryna MR 10 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, SEL</u>)	Wartość energ. [kcal] 1 909,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 258,3 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
- SKO* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy i pochodne,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,