

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-15 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 50 g Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml ( <u>GLU, SEL, _</u> ) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 150 g ( <u>GLU, _</u> ) Ryż na sypko 150 g Surówka z buraków i jabłka 200 g 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 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 30 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 089,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,3 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4
2024-07-16 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU, SEL, _</u> ) Pieczeń rzymska 120 g ( <u>GLU, JAJ, _</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <u>GLU, _</u> ) 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 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> ) Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 061,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,2 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6
2024-07-17 środa	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) WATROBKĄ DUSZONĄ Z JABŁKIEM 150 g ( <u>GLU, _</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU, RYB, SEL, _</u> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 20 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 975,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,2 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3
2024-07-18 czwartek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa 200 ml ( <u>MLE, _</u> )	Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL, _</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Jabłko 170 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 40 g ( <u>SEL, GOR, _</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> ) Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 982,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,2 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2
2024-07-19 piątek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 50 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, _</u> ) Ryba pieczona 180 g ( <u>RYB, _</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 30 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 868,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53 <b>Sól [g]</b> 11,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4

2024-07-20 sobota	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 170 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kalańior pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 120 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 931,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,3 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2
2024-07-21 niedziela	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	GRYSIKOWA 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Spaghetti w sosie pomidorowym 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 40 g ( <b>SEL, GOR, MLE</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 019,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,7 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1

### **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,