

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-29 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 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 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Kiełbasa szynkowa 20 g (<u>SOJ, _</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	Wartość energ. [kcal] 1 923,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 269,3 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
2024-07-30 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, 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 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 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	Wartość energ. [kcal] 2 085,8 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
2024-07-31 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 BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, _</u>) WATROBKKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU, _</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 makreli z ryżem i warzywami 80 g (<u>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	Wartość energ. [kcal] 1 934,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 265,7 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2024-08-01 czwartek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Potrawka wieprzowa 180 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 40 g (<u>SEL, GOR, _</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 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	Wartość energ. [kcal] 1 915,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 261,8 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2024-08-02 piątek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, SEL, _</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 20 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 977,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 24

2024-08-03 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 80 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) PULPET DROBNIOWY 120 g (GLU, JAJ, SEL, _) SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE, _) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, _) Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 120 g (MLE, _) Połędwica sopocka 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU, _) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g (SOJ, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 966,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 270,1 suma cukrów prostych [g] 39,9 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 27
2024-08-04 niedziela	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 80 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (MLE, _) Połędwica sopocka 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (GLU, SEL, _) SZYNKA DUSZONA 120 g (GLU, _) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (GLU, _) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (SEL, GOR, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU, _) Jogurt naturalny 150 g (MLE, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 987,2 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

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,