

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-19 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g Serek naturalny 50 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, SO2, _</u>) Potrawka z kurczaka 180 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 150 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>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g (<u>SOJ, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 969,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 284,2 suma cukrów prostych [g] 34,8 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2024-08-20 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Gulasz wieprzowy 180 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraków i jabłka 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>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 102 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 295 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2024-08-21 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, _</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa 200 ml (<u>MLE, _</u>)	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Jabłko 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z ryżem i warzywami 80 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Sałata masłowa 20 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 (<u>SOJ, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 928,7 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
2024-08-22 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>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) PULPET WIEPRZOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, 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] 2 058,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 291,9 suma cukrów prostych [g] 40,2 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2024-08-23 piątek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, 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 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Ryba pieczona 150 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 Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</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 Szynka gotowana 30 g (<u>SOJ, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 929,6 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

2024-08-24 sobota	Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, SEL.) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, SEL.) Margaryna MR 15 g Poledwica drobiowa 40 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny 50 g (MLE, SEL.) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL.) Potrawka wieprzowa 180 g (GLU, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (GLU, SEL.) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE, SEL.) Szynka gotowana 20 g (SOJ, SEL.) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (GLU, SEL.) Margaryna MR 10 g Poledwica sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02.) Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Wartość energ. [kcal] 1 900,5 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1</p>
2024-08-25 niedziela	Łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE, SEL.) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, SEL.) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (MLE, SEL.) Szynka gotowana 20 g (SOJ, SEL.) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Jabłko 170 g Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>PEJZANKA 400 ml (GLU, MLE, SEL.) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (GLU, SEL.) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny 50 g (MLE, SEL.) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (GLU, SEL.) Jogurt naturalny 150 g (MLE, SEL.) Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Wartość energ. [kcal] 2 004,7 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 22</p>

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,