

|                         |              | 1  | 3   | 5  | 6   | 7   |
|-------------------------|--------------|--|---|--|---|---|
|                         |              | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja  | PN  | SUMA  |
| 2024-09-02 poniedziałek | Łatwostrawna | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 170 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>SCHAB DUSZONY w sosie 150 g ( <u>GLU,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Cukinia pieczona 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml               | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 947,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 102,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,5<br><b>Sól [g]</b> 9,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6 |
| 2024-09-03 wtorek       | Łatwostrawna | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wieprzowy 180 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z buraków i jabłka 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z kurczaka 80 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                    | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 092,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 90,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2<br><b>Sól [g]</b> 8,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3  |
| 2024-09-04 środa        | Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ser topiony 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Krupnik 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g<br>Ryż na sypko 150 g<br>Fasolka szparagowa pieczona 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                      | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z makreli z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU, RYB, SEL,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 989,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 76,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 31,3<br><b>Sól [g]</b> 8,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2  |
| 2024-09-05 czwartek     | Łatwostrawna | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Jabłko 170 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                      | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                          | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                    | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 936,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 89,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 54,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,9<br><b>Sól [g]</b> 8,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23    |
| 2024-09-06 piątek       | Łatwostrawna | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 40 g<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ryba pieczona 150 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>SOS GRECKI 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                   | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 40 g<br>Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml    | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 922,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 83,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,4<br><b>Sól [g]</b> 10,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,2   |

|                      |              |  |  |   |   |  |
|----------------------|--------------|--|--|---|---|--|
| 2024-09-07 sobota    | Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                  | Kartoflanka 400 ml ( <b>SEL, _</b> )<br>Gulasz drobiowy 180 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Brokuł pieczony 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml  | Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                    | Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Poledwica sopocka 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</b> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 075,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 94<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,8<br><b>Sól [g]</b> 8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 |
| 2024-09-08 niedziela | Łatwostrawna | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE, _</b> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta twarogowa z natką 80 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Poledwica drobiowa 20 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, _</b> )<br>PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, _</b> )<br>SOS POMIDOROWY 100 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</b> )<br>Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 996,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 98,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44<br><b>Sól [g]</b> 8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7   |

### **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,