

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (<u>SOJ</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 170 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 160 g 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 Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u>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 Poledwica sopočka 20 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: SO2</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 877,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 260,5 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 26
2024-10-22 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 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] 2 100,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
2024-10-23 środa	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	GRYSIKOWA 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) WATROBKĄ DUSZONĄ Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraków i jabłka 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</u> , <u>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 Poledwica sopočka 20 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: SO2</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 043,3 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
2024-10-24 czwartek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Dyniowa 400 ml (<u>MLE</u>) Filet z indyka duszony w sosie 150 g (<u>GLU</u>) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: MLE, 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	Wartość energ. [kcal] 2 015,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
2024-10-25 piątek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) Pulpet rybny 140 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (<u>GLU</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 Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 951,8 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

2024-10-26 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 90 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	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	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE,) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 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] 1 918,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2024-10-27 niedziela	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (MLE,) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02,) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 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] 1 930 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2

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,