

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 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	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) SZYNKA DUSZONA 130 g (<u>GLU, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU, MLE, _</u>) 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 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 004,8 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 278,1 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
2024-10-29 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	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Gulasz wieprzowy 180 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 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 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] 2 046,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 294,3 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2024-10-30 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 40 g (<u>SOJ, _</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 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 180 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g (<u>GLU, RYB, SEL, _</u>) Szynka gotowana 30 g (<u>SOJ, _</u>) 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 drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 902,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 23
2024-10-31 czwartek	Łatwostrawna	Makaron 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>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 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 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] 1 954,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2024-11-01 piątek	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 (<u>SOJ, _</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL, _</u>) Dorsz pieczony 140 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 30 g Połędwica sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</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 Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 928,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 263,6 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4

2024-11-02 sobota	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>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 170 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g 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 Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<u>MLE, _</u>) Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) 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, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 057,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2024-11-03 niedziela	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, _</u>) 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	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>) MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU, _</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 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>) 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] 2 142,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

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,