

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-11-04 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron 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> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 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 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 sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 983,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,5 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2
2024-11-05 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 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 Bukiet warzyw gotowanych 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 051,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,7 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9
2024-11-06 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> ) Serek naturalny 50 g ( <u>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> ) WATRÓBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g ( <u>GLU,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 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 Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU, RYB, SEL,</u> ) Połędwica 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 Połędwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 929,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,9 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1
2024-11-07 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> ) 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, S02,</u> ) Potrawka z kurczaka 180 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 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>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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 086,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,3 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25
2024-11-08 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	Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) Pulpet rybny 140 g ( <u>GLU, JAJ, RYB,</u> ) SOS KOPERKOWY 100 ml ( <u>GLU, 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 Połędwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 925,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,3 <b>Sól [g]</b> 11,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2

2024-11-09 sobota	Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE, _</b>)  Pieczywo pszenne 80 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 15 g  Poledwica drobiowa 40 g (<b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b>)  Serek naturalny 50 g (<b>MLE, _</b>)  Pomidor 50 g  Sałata masłowa 20 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Kartoflanka 400 ml (<b>SEL, _</b>)  Spaghetti w sosie pomidorowym 300 g (<b>GLU, SEL, _</b>)  Brokuł pieczony 150 g  Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 80 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 15 g  Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<b>MLE, _</b>)  Szynka gotowana 20 g (<b>SOJ, _</b>)  Sałata masłowa 20 g  Pomidor 50 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 10 g  Kiełbasa szynkowa 20 g (<b>SOJ, _</b>)  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p><b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 943,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 95,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 64,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,2  <b>Sól [g]</b> 7,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1</p>
2024-11-10 niedziela	Łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE, _</b>)  Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 15 g  Pasta twarogowa z natką 80 g (<b>MLE, _</b>)  Poledwica drobiowa 20 g (<b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b>)  Pomidor 60 g  Sałata masłowa 20 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Zacierkowa 400 ml (<b>GLU, SEL, _</b>)  PULPET DROBIOWY 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL, _</b>)  SOS KOPERKOWY 100 ml (<b>GLU, MLE, _</b>)  Kasza jęczmienna 150 g (<b>GLU, _</b>)  Bukiet warzyw gotowanych 150 g  Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 15 g  Kiełbasa krakowska 30 g (<b>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</b>)  Serek naturalny 50 g (<b>MLE, _</b>)  Sałata masłowa 20 g  Pomidor 60 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (<b>GLU, _</b>)  Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE, _</b>)  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p><b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 115,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 103,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 58,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,5  <b>Sól [g]</b> 9,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4</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,