

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna 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> ) Jabłko 170 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL, _</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 Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, 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	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 10 g Poledwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 009 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,8 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23
2024-11-19 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <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, SEL, _</u> ) Pieczeń rzymska 120 g ( <u>GLU, JAJ, _</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g 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 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 141,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,4 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3
2024-11-20 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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	Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, SEL, _</u> ) WATROBKĄ DUSZONĄ Z JABŁKIEM 150 g ( <u>GLU, _</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 Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzywami 80 g ( <u>RYB, 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, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 012,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,7 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6
2024-11-21 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 CZERWONY 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) Potrawka wieprzowa 180 g ( <u>GLU, SEL, _</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 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 944,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,6 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6
2024-11-22 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna 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> ) 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> ) Pulpet rybny 140 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, _</u> ) SOS POMIDOROWY 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 Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</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 Poledwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 949,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,2 <b>Sól [g]</b> 11,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6

2024-11-23 sobota	Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE, _</b>)</p> <p>Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Parówki wieprzowe 50 g (<b>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</b>)</p> <p>Serek naturalny 50 g (<b>MLE, _</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>PEJZANKA 400 ml (<b>GLU, MLE, SEL, _</b>)</p> <p>RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<b>SEL, _</b>)</p> <p>Brokuł pieczony 150 g</p> <p>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<b>MLE, _</b>)</p> <p>Poładwica drobiowa 20 g (<b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b>)</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (<b>GLU, _</b>)</p> <p>Margaryna MR 10 g</p> <p>Szynka gotowana 20 g (<b>SOJ, _</b>)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p><b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 030,2</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 94,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 68,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,3</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,4</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 43</p> <p><b>Sól [g]</b> 7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5</p>
2024-11-24 niedziela	Łatwostrawna	<p>Ryż na mleku 300 ml (<b>MLE, _</b>)</p> <p>Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Pasta twarogowa z natką 80 g (<b>MLE, _</b>)</p> <p>Poładwica sopocka 20 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</b>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Krupnik 400 ml (<b>GLU, SEL, _</b>)</p> <p>PULPET DROBIOWY 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL, _</b>)</p> <p>SOS KOPERKOWY 100 ml (<b>GLU, MLE, _</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Fasolka szparagowa pieczona 150 g</p> <p>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Kiełbasa krakowska 30 g (<b>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</b>)</p> <p>Serek naturalny 50 g (<b>MLE, _</b>)</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (<b>GLU, _</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE, _</b>)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p><b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 956,8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 99,1</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 53,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,1</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,9</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,2</p> <p><b>Sól [g]</b> 10,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25</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,