

| | | 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--------------|---|--|--|---|--|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | PN | SUMA |
| 2024-11-25 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>) Jabłko 170 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml | Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 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 sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</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 Szynka gotowana 20 g (<u>SOJ, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml | Wartość energ. [kcal] 1 901,3 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 266,9 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 |
| 2024-11-26 wtorek | Łatwostrawna | Kasza manna 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 | POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Gulasz wieprzowy 180 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraków i jabłka 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] 2 096,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 297,7 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 |
| 2024-11-27 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 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>) | BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, SO2, _</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Jabłko 170 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z kasza kuskus i warzywami 80 g (<u>GLU, RYB, SEL, _</u>) 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 Szynka gotowana 20 g (<u>SOJ, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml | Wartość energ. [kcal] 1 941,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 283,6 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 |
| 2024-11-28 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 | Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 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 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] 2 103,6 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 297 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 |
| 2024-11-29 piątek | 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml | Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) Ryba pieczona 150 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 40 g Poledwica drobiowa 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</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 Szynka gotowana 20 g (<u>SOJ, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml | Wartość energ. [kcal] 1 976,8 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 |

| | | | | | | |
|----------------------|--------------|--|---|---|---|--|
| 2024-11-30 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>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml | Kartoflanka 400 ml (<u>SEL, _</u>) Spaghetti w sosie pomidorowym 300 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Brokuł pieczony 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>) Połędwica 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 Połędwica sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml | Wartość energ. [kcal] 2 003,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 271,9 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 |
| 2024-12-01 niedziela | Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, _</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 | RYŻOWA 400 ml (<u>SEL, _</u>) ŚCHAB DUSZONY w sosie 150 g (<u>GLU, _</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] 2 095,3 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 |

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,