

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-02 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	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 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> ) 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> 1 917,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,1 <b>Sól [g]</b> 11,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4
2024-12-03 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 rymska 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
2024-12-04 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	Krupnik 400 ml ( <u>GLU, SEL, _</u> ) WATRÓBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g ( <u>GLU, _</u> ) 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 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 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> 1 981,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,3 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9
2024-12-05 czwartek	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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	PEJZANKA 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) Potrawka wieprzowa 180 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ) 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 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> 1 918,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,6 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4
2024-12-06 piątek	Łatwostrawna	Makaron 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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, _</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 30 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> 1 927,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,6 <b>Sól [g]</b> 11,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1

2024-12-07 sobota	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) SZYNKA DUSZONA 150 g ( <u>GLU,</u> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU,</u> ) Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 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 Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 10 g Mielonka 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 058,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,2 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7
2024-12-08 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna 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 sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2,</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) PULPET DROBIOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) 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 Kiełbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</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> 1 930,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5

### **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,