

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-23 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE,_) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,_) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (SOJ,_) Ser żółty 20 g (MLE,_) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (GLU, MLE, SEL,_) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL,_) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,_) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,_) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,_) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,_) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 918,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,7 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2
2024-12-24 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE,_) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,_) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (MLE,_) Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (GLU, SEL,_) Ryba pieczona 120 g (RYB,_) Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g (SEL,_) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,_) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzywami 80 g (RYB, SEL,_) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE,_) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,_) Jogurt naturalny 150 g (MLE,_) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 033,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4
2024-12-25 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE,_) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,_) Margaryna MR 15 g Paszтет wieprzowo-drobiowy 80 g (GLU, JAJ,_) Serek naturalny 50 g (MLE,_) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Mandarynka 80 g Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE,_) Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (GLU, SEL,_) SCHAB DUSZONY w sosie 120 g (GLU,_) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (GLU, MLE,_) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,_) Margaryna MR 15 g Połędwica drobiowa 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,_) Sałatka jarzynowa 200 g (JAJ, MLE, SEL,_) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,_) Margaryna MR 10 g Kiełbasa szynkowa 20 g (SOJ,_) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 486,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,4 <b>Sól [g]</b> 11,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1
2024-12-26 czwartek	Łatwostrawna	Makarony na mleku 300 ml (GLU, MLE,_) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,_) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,_) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE,_) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL,_) 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 (GLU,_) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,_) Serek naturalny 50 g (MLE,_) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,_) Jogurt naturalny 150 g (MLE,_) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 178 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,6 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5
2024-12-27 piątek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE,_) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,_) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (SOJ,_) Ser żółty 20 g (MLE,_) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02,_) Pulpet rybny 130 g (GLU, JAJ, RYB,_) SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE,_) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (GLU,_) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,_) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (MLE,_) Dżem 40 g Połędwica drobiowa 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,_) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,_) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g (SOJ,_) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 907,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,1 <b>Sól [g]</b> 11,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9

2024-12-28 sobota	Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE, _</b>)  Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 15 g  Kiełbasa szynkowa 30 g (<b>SOJ, _</b>)  Serek naturalny 50 g (<b>MLE, _</b>)  Sałata masłowa 20 g  Pomidor 50 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400 ml (<b>GLU, MLE, SEL, _</b>)  Potrawka wieprzowa 180 g (<b>GLU, SEL, _</b>)  Ziemniaki gotowane 200 g  Kalańior pieczony 200 g  Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 15 g  Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<b>MLE, _</b>)  Połędwica drobiowa 20 g (<b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b>)  Sałata masłowa 20 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 10 g  Połędwica sopocka 20 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</b>)  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p><b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 908,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 93  <b>Tłuszcz [g]</b> 61,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,6  <b>Sól [g]</b> 9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9</p>
2024-12-29 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>)  Połędwica drobiowa 20 g (<b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b>)  Pomidor 50 g  Sałata masłowa 20 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Zacierkowa 400 ml (<b>GLU, SEL, _</b>)  PULPET WIEPRZOWY 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL, _</b>)  SOS POMIDOROWY 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 50 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> 2 124,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 102,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 59,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,3  <b>Sól [g]</b> 8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2</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,