

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-30 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (SOJ, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (SEL, _) Gulasz drobiowy 180 g (GLU, _) 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 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 sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 033,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2024-12-31 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (MLE, _) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, _) Spaghetti w sosie pomidorowym 300 g (GLU, SEL, _) Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (SEL, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU, _) Jogurt naturalny 150 g (MLE, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 967,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 285,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
2025-01-01 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) Filet z indyka duszony w sosie 150 g (GLU, _) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, _) MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (GLU, _) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzywami 80 g (RYB, SEL, _) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU, _) Margaryna MR 10 g Połędwica sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 040,2 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2025-01-02 czwartek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (SEL, _) Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ, _) 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 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	Wartość energ. [kcal] 1 945 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
2025-01-03 piątek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (SOJ, _) Ser żółty 20 g (MLE, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (GLU, SEL, _) Ryba pieczona 130 g (RYB, _) Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g (SEL, _) 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 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU, _) Margaryna MR 10 g Połędwica sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 937,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

2025-01-04 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>) PULPET DROBIOWY 130 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU, MLE,</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 Szynka gotowana 20 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 016,4 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
2025-01-05 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 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 130 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 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	Wartość energ. [kcal] 1 946,7 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 263,4 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 7,9 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,