

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-01-06 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Paszтет wieprzowo-drobiowy 80 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Serek naturalny 50 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>) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 140 g (<u>GLU, _</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z buraków i jabłka 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 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] 2 119,7 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 23
2025-01-07 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU, _</u>) 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] 2 071,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
2025-01-08 środa	Łatwostrawna	Makaron 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>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	GRYSIKOWA 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) WATROBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU, _</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 Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzywami 80 g (<u>RYB, SEL, _</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] 1 999,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 38,7 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
2025-01-09 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>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) Potrawka z kurczaka 150 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ryż na sypko 150 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	Wartość energ. [kcal] 2 109,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych [g] 40,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2025-01-10 piątek	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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Pulpet rybny 130 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 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] 1 946,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

2025-01-11 sobota	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (SEL, _) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE, _) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU, _) Margaryna MR 10 g Poledwica sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 950,5 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 23
2025-01-12 niedziela	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (MLE, _) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (GLU, SEL, _) PULPET WIEPRZOWY 120 g (GLU, JAJ, SEL, _) SOS POMIDOROWY 100 ml (GLU, MLE, _) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 40 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 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] 2 000,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sól [g] 9,2 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,