

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-01-13 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa 200 ml (<u>MLE, SOJ.</u>)	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL, MLE, SOJ.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Jabłko 170 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, SOJ.</u>) Poledwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02.</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 10 g Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 911,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 268 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
2025-01-14 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE, SOJ.</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, SOJ.</u>) Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL, MLE, SOJ.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 119,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
2025-01-15 środa	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, SOJ.</u>) Gulasz drobiowy 180 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z ryżem i warzywami 80 g (<u>RYB, SEL, MLE, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 10 g Poledwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 029,1 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2025-01-16 czwartek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, SOJ.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, SOJ.</u>) SCHAB DUSZONY w sosie 130 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 952 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 266,9 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2025-01-17 piątek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, SOJ.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, SOJ.</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>) Ryba pieczona 140 g (<u>RYB, MLE, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g (<u>SEL, MLE, SOJ.</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Dżem 40 g Poledwica drobiowa 30 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, MLE, SOJ.</u>) Margaryna MR 10 g Poledwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 850,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

2025-01-18 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna 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,) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (GLU, SEL,) PULPET DROBIOWY 120 g (GLU, JAJ, SEL,) SOS POMIDOROWY 100 ml (GLU, MLE,) Kasza jęczmienna 150 g (GLU,) Fasolka szparagowa pieczona 150 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,) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 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	Wartość energ. [kcal] 2 156,2 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
2025-01-19 niedziela	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (MLE,) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (SEL,) Filet z indyka duszony w sosie 150 g (GLU,) 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 Kiełbasa krakowska 30 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek naturalny 50 g (MLE,) 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] 1 979,7 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3

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,