

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-01-27 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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 Kawa zbożowa 200 ml (<u>MLE, _</u>)	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Jabłko 170 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>) Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Poledwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 966,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
2025-01-28 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, 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 rzymska 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	Wartość energ. [kcal] 2 143,1 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
2025-01-29 środa	Łatwostrawna	Makaron 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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, SO2, _</u>) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 130 g (<u>GLU, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU, _</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z ryżem i warzywami 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 Poledwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 006 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 290,9 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2025-01-30 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	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) Gulasz drobiowy 150 g (<u>GLU, _</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] 2 149,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 302,3 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
2025-01-31 piątek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>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	Krupnik 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) Ryba pieczona 140 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g (<u>SEL, _</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>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Poledwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 920,5 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

2025-02-01 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	RYŻOWA 400 ml (SEL, _) PULPET DROBIOWY 120 g (GLU, JAJ, SEL, _) SOS POMIDOROWY 100 ml (GLU, MLE, _) Ziemniaki gotowane 200 g 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] 1 968,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
2025-02-02 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 sopocka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _) Jabłko 170 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (SEL, _) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Brokuł pieczony 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] 2 038,8 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1

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,