

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-02-03 poniedziałek	Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (SOJ, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) SCHAB DUSZONY w sosie 120 g (GLU, _) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, _) BURACZKI GOTOWANE 200 g (GLU, MLE, _) 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 60 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	Wartość energ. [kcal] 1 907,7 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2025-02-04 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE, _) Pieczywo pszenne 80 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (MLE, _) Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL, _) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (SEL, _) 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] 2 052,6 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 295,4 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2025-02-05 środa	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 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) WATROBKĄ DUSZONĄ Z JABŁKIEM 150 g (GLU, _) Ziemniaki gotowane 200 g 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 kasza kuskus i warzywami 80 g (GLU, RYB, SEL, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 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] 1 917,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 271,7 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
2025-02-06 czwartek	Łatwostrawna	Makaron 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 Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) Potrawka z kurczaka 150 g (GLU, SEL, _) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 150 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	Wartość energ. [kcal] 2 047,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 297,4 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
2025-02-07 piątek	Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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	Zacierkowa 400 ml (GLU, SEL, _) 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 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	Wartość energ. [kcal] 2 017,9 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 311,3 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

2025-02-08 sobota	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>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, S02,</u>) Spaghetti w sosie pomidorowym 300 g (<u>GLU, SEL,</u>) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<u>MLE,</u>) Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 10 g Poledwica sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 002,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
2025-02-09 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna 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>) Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL,</u>) Filet z indyka duszony w sosie 150 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki gotowane 200 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>) 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] 1 913,5 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 271,7 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sól [g] 8 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,