

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-05-05 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 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> )	Jarzynowa 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: _</u> ) <u>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 Poledwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 937,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8
2025-05-06 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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 ryżmska 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 078,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,5 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3
2025-05-07 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	Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) WATRÓBKA 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 kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU, 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: S02, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 945,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,3 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4
2025-05-08 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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	BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ) SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU, _</u> ) Fasolka szparagowa pieczona 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> ) 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 985,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,6 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5
2025-05-09 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	Zacierkowa 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 20 g ( <u>GLU, może zawierać: _</u> ) <u>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: S02, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 969,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,3 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24

2025-05-10 sobota	Ławostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE, _</b>)  Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 15 g  Kiełbasa szynkowa 30 g (<b>SOJ, _</b>)  Serek naturalny 50 g (<b>MLE, _</b>)  Pomidor 50 g  Sałata masłowa 20 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Kartoflanka 400 ml (<b>SEL, _</b>)  Filet z indyka duszony w sosie 120 g (<b>GLU, _</b>)  Ryż na sypko 150 g  Bukiet warzyw gotowanych 200 g  Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 15 g  Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<b>MLE, _</b>)  Połędwica drobiowa 20 g (<b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b>)  Sałata masłowa 20 g  Pomidor 50 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 10 g  Szynka gotowana 20 g (<b>SOJ, _</b>)  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p><b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 018,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 101,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 63,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,3  <b>Sól [g]</b> 7,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1</p>
2025-05-11 niedziela	Ławostrawna	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE, _</b>)  Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 15 g  Pasta twarogowa z natką 80 g (<b>MLE, _</b>)  Połędwica drobiowa 20 g (<b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b>)  Pomidor 60 g  Sałata masłowa 20 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, _</b>)  PULPET DROBIOWY 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL, _</b>)  SOS KOPERKOWY 100 ml (<b>GLU, MLE, _</b>)  Kasza jęczmienna 150 g (<b>GLU, _</b>)  Fasolka szparagowa pieczona 200 g  Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 15 g  Kiełbasa krakowska 30 g (<b>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</b>)  Serek naturalny 50 g (<b>MLE, _</b>)  Sałata masłowa 20 g  Pomidor 60 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (<b>GLU, _</b>)  Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE, _</b>)  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p><b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 976,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 100,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 56,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,6  <b>Sól [g]</b> 9,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1</p>

### **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,