

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-07-28 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron 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>) 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>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych 150 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 Połędwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 825,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 252,2 suma cukrów prostych [g] 32,6 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
2025-07-29 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>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] 2 069,1 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 293,2 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
2025-07-30 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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	GRYSIKOWA 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) WĄTROBKĄ DUSZONĄ Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 150 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 Połędwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 935,6 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 270 suma cukrów prostych [g] 37 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
2025-07-31 czwartek	Łatwostrawna	Kasza manna 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	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL, _</u>) Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 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 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] 2 011,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 288,8 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
2025-08-01 piątek	Łatwostrawna	Makaron 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 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 Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 30 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 936,4 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 283,4 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

2025-08-02 sobota	Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane 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</p>	<p>Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (SEL, _) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE, _) Szynka gotowana 30 g (SOJ, _) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>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</p>	<p>Wartość energ. [kcal] 1 952,8 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1</p>
2025-08-03 niedziela	Łatwostrawna	<p>Ryż na mleku 300 ml (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</p>	<p>Zacierkowa 400 ml (GLU, SEL, _) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g (GLU, _) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, _) MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (GLU, _) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>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</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (GLU, _) Jogurt naturalny 150 g (MLE, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Wartość energ. [kcal] 2 051,5 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3</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,