

## Poniedziałek 2

| Rodzaj diety | Śniadanie  | 2 śniadanie            | Obiad  | Podwieczorek             | Kolacja   | Dodatkowy posiłek  | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza   |
|--------------|--|------------------------|--|--------------------------|---|--------------------|---|
| Ogólna       | Kasza jęczmienna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, konserwa suwalska 50g, jabłko 60g, pasztet 1szt |                        | Barszcz czerwony 400ml, pęczak 160g, smażony zraz wieprzowy z warzywami 90g, sur z marchewki 120g, kompot z cukrem 200ml, woda 1,5l, banan 1szt      |                          | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g, kiełbasa mazurska 50g, surówka z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 60g, dżem 1szt, miód 1szt | Serek wiejski 1szt | Energia 2975,5kcal<br>Białko 112,3g<br>Tłuszcz 101,8 g<br>Węglowodany 402,5g<br>Nasycone kw. Tł 33,8g<br>Błonnik 31,5g<br>Sól 7,0g<br>Cukry 75,8g |
| Lekkostrawna | Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, konserwa suwalska 50g, jabłko 50g, pasztet 1szt,       |                        | Barszcz czerwony 400ml, pęczak 160g, gotowany zraz mielony z indyka 60g, sur z marchewki 120g, kompot z cukrem 200ml, woda 1,5l, banan 1szt          |                          | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g, szynkowa 50g, surówka z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 60g, dżem 1szt, miód 1szt          | Serek wiejski 1szt | Energia 2853,5kcal<br>Białko 108,5g<br>Tłuszcz 95,8g<br>Węglowodany 389,3g<br>Nasycone kw. Tł 31,9g<br>Błonnik 34,6g<br>Sól 6,9g<br>Cukry 71,4g   |
| Cukrzycowa   | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, konserwa suwalska 50g, jabłko 50g, pasztet 1szt  | Kalafior gotowany 100g | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml, pęczak 160g, gotowany zraz mielony z indyka 60g, sur z marchewki 120g, kompot bez cukru 200ml, woda 1,5l, 1 szt | Chrupki kukurydziane 30g | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, liść sałaty, pasztet 1szt  | Serek wiejski 1szt | Energia 2822,5kcal<br>Białko 107,3g<br>Tłuszcz 90,8 g<br>Węglowodany 394,9g<br>Nasycone kw. Tł 29,8g<br>Błonnik 32,8g<br>Sól 6,8g<br>Cukry 69,1g  |
| Bezglutenowa | Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, jajko 1szt, jabłko 60g, dżem 1szt, miód 1szt   | Sok owocowy 150ml      | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, gotowana gałka indycza 60g, sur z marchewki 120g, kompot z cukrem 200ml, woda 1,5l, banan 1szt. | Napój owocowy 150ml      | Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, surówka z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 60g, dżem 1szt, miód 1szt  | Serek wiejski 1szt | Energia 2654kcal<br>Białko 89,8g<br>Tłuszcz 88,7g<br>Węglowodany 374,1g<br>Nasycone kw. tł 25,3g<br>Błonnik 34,6g<br>Sól 6,5g<br>Cukry 71,4g      |

### Wykaz alergenów:

Mleko (łącznie z laktozą)- kasza jęczmienna na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, konserwa suwalska, ser biały, serek wiejski, barszcz czerwony, ryż na mleku, pasztet, serek wiejski  
Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, kasza jęczmienna pęczak, pieczywo, kawa zbożowa, konserwa suwalska, zraz wieprzowy, zraz mielony indyczy w sosie własnym, kiełbasa suwalska, sos ogrodowy, pasztet  
Seler-barszcz czerwony, konserwa suwalska, sos ogrodowy, pasztet  
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, konserwa suwalska, sos ogrodowy, kiełbasa mazurska, pasztet  
Gorczyca-konserwa suwalska, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska, pasztet  
Jaja- zraz wieprzowy, zraz mielony z indyka, gałka indycza

## Wtorek 2

| Rodzaj diety | Śniadanie   | 2 śniadanie              | Obiad   | Podwieczorek         | Kolacja   | Dodatkowy posiłek     | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza   |
|--------------|---|--------------------------|---|----------------------|---|-----------------------|---|
| Ogólna       | Zacierka na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, salceson 50g, musztarda 10g, gruszka 60g, sałatka jarzynowa 1szt |                          | Krupnik 400ml, ziemniaki 200g, smażony stek wieprzowy z cebulką 90g/10g, buraczki 120g, kompot z cukrem 200ml, sok owocowy 1szt |                      | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g, przysmak suwalski 50g, colesław 60g, serek topiony x2 | Jogurt owocowy 1szt   | Energia 2882,6 kcal<br>Białko 88,2g<br>Tłuszcz 89 g<br>Węglowodany 432,2g<br>Nasycone kw. Tł 21,5g<br>Błonnik 35,8g<br>Sól 7,0g<br>Cukry 71,8g  |
| Lekkostrawna | Zacierka na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, rolada faszerowana 50g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 1szt      |                          | Krupnik 400ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyczy w sosie 60g, buraczki 120g, kompot z cukrem 200ml, sok owocowy 1szt      |                      | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g przysmak suwalski 50g, jabłko 50g, serek topiony x2    | Jogurt owocowy 1szt   | Energia 2825,5kcal<br>Białko 87,3g<br>Tłuszcz 86,5g<br>Węglowodany 424,4g<br>Nasycone kw. Tł 28,5g<br>Błonnik 32,4g<br>Sól 6,9g<br>Cukry 70,7g  |
| Cukrzycowa   | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, rolada faszerowana 50g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 1szt   | Chrupki kukurydziane 16g | Krupnik 400ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyczy w sosie 60g, buraczki 120g, kompot bez cukru 200ml, sok pomidorowy 1szt  | Sok pomidorowy 150ml | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, przysmak suwalski 50g, colesław 60g, serek topiony x2                                 | Jogurt naturalny 1szt | Energia 2799,5kcal<br>Białko 86,3g<br>Tłuszcz 85,2 g<br>Węglowodany 424,9g<br>Nasycone kw. Tł 27,8g<br>Błonnik 31,9g<br>Sól 6,8g<br>Cukry 69,8g |
| Bezglutenowa | Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, kurczak gotowany 50g, dżem 1szt, miód 1szt  | Chrupki kukurydziane 16g | Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, gotowana gałka indycza 60g, buraczki 120g, kompot 200ml, sok owocowy 1szt.                  | Sok owocowy 150ml    | Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, twaróg półtłusty 50g, jabłko 50g, serek x2   | Jogurt owocowy 1szt   | Energia 2625,5kcal<br>Białko 85,9g<br>Tłuszcz 81,7 g<br>Węglowodany 386,6g<br>Nasycone kw. Tł 26,8g<br>Błonnik 28,4g<br>Sól 6,4g<br>Cukry 73,7g |

### Wykaz alergenów:

Mleko (łącznie z laktozą)- zacierka na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, konserwa suwalska, ser biały, jogurt owocowy, jogurt naturalny, ryż na mleku, ser topiony  
Zboża zawierające gluten-zacierka na mleku, krupnik, pieczywo, kawa zbożowa, salceson, przysmak suwalski, stek wieprzowy, pulpet indyczy w sosie własnym, sos ogrodowy, rolada faszerowana  
Seler-krupnik, przysmak suwalski, sos ogrodowy, rolada faszerowana, sałatka jarzynowa  
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, konserwa suwalska, sos ogrodowy, kielbasa mazurska  
Gorczyca-rolada faszerowana, sos ogrodowy, przysmak suwalski, sałatka jarzynowa  
Jajka-stek wieprzowy, pulpet indyczy, gałka indycza, zacierka na mleku, sałatka jarzynowa

## Środa 2

| Rodzaj diety | Śniadanie   | 2 śniadanie                       | Obiad   | Podwieczorek      | Kolacja  | Dodatkowy posiłek | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza  |
|--------------|---|-----------------------------------|---|-------------------|--|-------------------|--|
| Ogólna       | Płatki owsiane na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, pasztetowa 50g, jabłko 60g, pasta z makreli 1szt |                                   | Ryżowa ze śmietaną 300ml, gotowany makaron na zimno z serem i jabłkami 160g, banan 120g, kompot 200ml, mandarynka x2                                    |                   | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g, jajko 1szt, dżem 30g, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt              | Kabanosy 1szt     | Energia 2969,4kcal<br>Białko 110,8g<br>Tłuszcz 102,3 g<br>Węglowodany 401,4g<br>Nasycone kw. Tł 31,9 g<br>Błonnik 32,4g<br>Sól 7,0g<br>Cukry 74,1g |
| Lekkostrawna | Płatki owsiane na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, pasztet 50g, jabłko 50g, pasta z makreli 1szt    |                                   | Ryżowa ze śmietaną 300ml, gotowany makaron na zimno z serem i jabłkami 160g, banan 120g, kompot 200ml, mandarynka x2                                    |                   | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g, ser biały półtłusty 50g, dżem 30g, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt | Kabanosy 1szt     | Energia 2822 kcal<br>Białko 108,5g<br>Tłuszcz 89,4 g<br>Węglowodany 395,8g<br>Nasycone kw. Tł 29,7g<br>Błonnik 28,4g<br>Sól 6,4g<br>Cukry 73,7g    |
| Cukrzycowa   | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, pasztet 50g, jabłko 50g, pasta z makreli 1szt   | Chleb razowy 30g<br>krakowska 20g | Ryżowa bez śmietany 300ml, gotowany schab w sosie wł. 60g, kasza jęczmienna 160g, surówka z kapusty kiszanej 120g kompot bez cukru 200ml, mandarynka x2 | Wafle ryżowe 2szt | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, jajko 1szt, liść sałaty, pasztet 1szt  | Kabanosy 1szt     | Energia 2799 kcal<br>Białko 105,2g<br>Tłuszcz 92,7 g<br>Węglowodany 385,9g<br>Nasycone kw. Tł 29,1g<br>Błonnik 28,9g<br>Sól 6,5g<br>Cukry 69,7g    |
| Bezglutenowa | Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, jabłko 50g, mus owocowy 1szt                         | Wafle ryżowe 2szt                 | Ryżowa bez śmietany 300ml, Ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, surówka z kapusty kiszanej 120g, kompot 200ml, mandarynka x2                             | Sok owocowy 150ml | Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, dżem 30g, liść sałaty, jogurt owocowy 1szt   | Kabanosy 1szt     | Energia 2611,5kcal<br>Białko 102,7g<br>Tłuszcz 89,4g<br>Węglowodany 349g<br>Nasycone kw. Tł 27,3g<br>Błonnik 26,7g<br>Sól 6,3g<br>Cukry 65,3g      |

### Wykaz alergenów:

Mleko (łącznie z laktozą)- płatki owsiane na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, pasztetowa, ser biały, ryż na mleku, makaron z serem, krakowska, pasta z makreli, kabanosy, jogurt owocowy  
 Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, pasztetowa, schab w sosie wł., makaron z serem, sos ogrodowy, kasza jęczmienna, pasta z makreli, pasztet  
 Seler-ryżowa ze śmietaną, ryżowa bez śmietany, pasztetowa, sos ogrodowy, pasztet, pasztetowa, krakowska pasta z makreli, pasztet  
 Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, pasztet, pasztetowa, krakowska, sos ogrodowy, pasta z makreli  
 Gorczyca-, sos ogrodowy, pasztet, pasztetowa, krakowska, pasta z makreli  
 Jajka-jajko, makaron na zimno z serem i jabłkami

## Czwartek 2

| Rodzaj diety | Śniadanie   | 2 śniadanie             | Obiad  | Podwieczorek                   | Kolacja  | Dodatkowy posiłek                  | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza   |
|--------------|---|-------------------------|--|--------------------------------|--|------------------------------------|---|
| Ogólna       | Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, kiełbasa suwalska 70g, jabłko 60g, wędlina 1szt |                         | Rosół z makaronem 400ml, pęczak 160g, smażona wątróbka drobiowa z cebulką 100g, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot z cukrem 200ml, sok wielowarzywny 1szt                      |                                | Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, mortadela 50g, twarożek ziołowy z cebulką, śmietaną i szczypiorem 30g, sałata liść, dżem 1szt, miód 1szt | Jogurt truskawkowy z owsianką 1szt | Energia 2954,5kcal<br>Białko 122,6g<br>Tłuszcz 89,5g<br>Węglowodany 414,6g<br>Nasycone kw. Tł 20,3g<br>Błonnik 35,1g<br>Sól 6,9g<br>Cukry 69,2g |
| Lekkostrawna | Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, serdelek 50g, jabłko 50g, wędlina 1szt            |                         | Rosół z makaronem 400ml, gotowany filet z kurczaka w sosie własny 60g, pęczak 160g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120g, kompot z cukrem 200ml, sok wielowarzywny 1szt |                                | Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g twarożek ziołowy 50g, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt   | Jogurt truskawkowy z owsianką 1szt | Energia 2813kcal<br>Białko 115,5g<br>Tłuszcz 87,7g<br>Węglowodany 349g<br>Nasycone kw. Tł 21,3g<br>Błonnik 33,7g<br>Sól 6,4g<br>Cukry 65,9g     |
| Cukrzycowa   | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, serdelek 50g, jabłko 50g, wędlina 1szt  | Sok wielowarzywny 150ml | Rosół z makaronem 400ml, gotowany filet z kurczaka w sosie własny 60g, pęczak 160g, surówka z kapusty czerwonej 120g, kompot bez cukru 200ml, sok wielowarzywny 1szt             | Chleb razowy 30g<br>Jajko 1szt | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, blok mielony 50g, liść sałaty, pasztet 1szt  | Jogurt naturalny z owsianką 1szt   | Energia 2766kcal<br>Białko 110,9g<br>Tłuszcz 85,7g<br>Węglowodany 389,8g<br>Nasycone kw. Tł 24,8g<br>Błonnik 29,9g<br>Sól 6,5g<br>Cukry 64,3g   |
| Bezglutenowa | Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, jajko 1szt, jabłko 50g, wędlina 1szt  | Sok owocowy 150ml       | Ziemniaczana 400ml, ziemniaki 200g, gotowany filet z kurczaka 60g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120g, kompot 200ml, sok wielowarzywny 1szt                           | Sok owocowy 150ml              | Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, twarożek ziołowy 50g, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt   | Mus owocowy 1szt                   | Energia 2652,kcal<br>Białko 109,7g<br>Tłuszcz 84,4g<br>Węglowodany 363,4g<br>Nasycone kw. Tł 23,1g<br>Błonnik 28,5g<br>Sól 6,1g<br>Cukry 67,5g  |

### Wykaz alergenów

Mleko (łącznie z laktozą)-kasza manna na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, kiełbasa suwalska, ser biały, ryż na mleku, kefir, blok mielony, serdelek, mortadela, pasztet, wędlina, jogurt naturalny z owsianką, jogurt truskawkowy z owsianką

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, pasztet, filet w sosie wł., wątróbka drobiowa, sos ogrodowy, kasza jęczmienna pęczak, serdelek, pasztet, motadela, blok mięsny, kiełbasa suwalska, jogurt naturalny z owsianką, jogurt truskawkowy z owsianką

Seler-rosół, ziemniaczana pasztet, sos ogrodowy, serdelek, blok mielony, kiełbasa suwalska, pasztet, serdelek,

Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe,, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska, serdelek, pasztet

Gorczyca-, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska, serdelek, pasztet Jajka-jajko, rosół

## Piątek 2

| Rodzaj diety | Śniadanie  | 2 śniadanie          | Obiad   | Podwieczorek      | Kolacja   | Dodatkowy posiłek  | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza   |
|--------------|--|----------------------|---|-------------------|---|--------------------|---|
| Ogólna       | Płatki owsiane na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, jajko 1szt, gruszka 60g, serek Twój smak 1szt         |                      | Pomidorowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, smażony kotlet rybny z warzywami 1szt, sur. z kapusty białej 120g, kompot 200ml, woda 1,5l, banan 1szt           |                   | Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, marchewka z chrzanem 60g, dżem 1szt, miód 1szt | Śledzik naraz 1szt | Energia 2969,2kcal<br>Białko 114,4g<br>Tłuszcz 103,9g<br>Węglowodany 394,1 g<br>Nasycone kw. Tł 31,9g<br>Błonnik 28,5g<br>Sól 6,1g<br>Cukry 67,5g |
| Lekkostrawna | Płatki owsiane na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, jajko 1szt, dżem 30g, pomidor 50g, serek Twój smak 1szt |                      | Pomidorowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany pulpet rybny z warzywami 60g, buraczki 120g, kompot 200ml, woda 1,5l, banan 1szt                        |                   | Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt              | Śledzik naraz 1szt | Energia 2887kcal<br>Białko 110,5g<br>Tłuszcz 101,8g<br>Węglowodany 382,2g<br>Nasycone kw. Tł 29,7g<br>Błonnik 27,4g<br>Sól 6,2g<br>Cukry 65,4g    |
| Cukrzycowa   | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, jajko 1szt, pomidor 50g, serek Twój smak 1szt  | Sok pomidorowy 150ml | Pomidorowa bez śmietany 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany pulpet rybny z warzywami 60g, buraczki 120g, kompot bez cukru 200ml, woda 1,5l, banan 1szt | Wafle ryżowe 2szt | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynkowa 40g, liść sałaty, paszтет 1 szt  | Śledzik naraz 1szt | Energia 2799,kcal<br>Białko 102,3g<br>Tłuszcz 99,2g<br>Węglowodany 374,2g<br>Nasycone kw. Tł 26,9g<br>Błonnik 25,2g<br>Sól 6,1g<br>Cukry 64,9g    |
| Bezglutenowa | Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, jajko 1szt, dżem 30g, pomidor 50g, serek Twój smak 1szt                                    | Sok owocowy 150ml    | Pomidorowa 400ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 50g, buraczki 120g, kompot 200ml, woda 1,5l, banan 1szt  | Wafle ryżowe 2szt | Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, pałka kurczęca gotowana 1szt, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt  | Śledzik naraz 1szt | Energia 2619kcal<br>Białko 99,7g<br>Tłuszcz 94,9g<br>Węglowodany 341,5 g<br>Nasycone kw. Tł 25,7g<br>Błonnik 22,5g<br>Sól 6g<br>Cukry 68,2g       |

### Wykaz alergenów:

Mleko (łącznie z laktozą)- płatki owsiane na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser biały, ryż na mleku, serek Twój smak,  
Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, pulpet rybny, kotlet rybny, sos ogrodowy, kasza jęczmienna,  
Seler-pomidorowa ze śmietaną, pomidorowa bez śmietany, sos ogrodowy, rolada faszerowana, serek Twój smak,  
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy,  
Gorzyczka-rolada faszerowana, sos ogrodowy, serek Twój smak, śledzik na raz  
Jajka-jajko, kotlet rybny z warzywami, sałatka warzywna, pulpet rybny, pomidorowa

## Sobota 2

| Rodzaj diety | Śniadanie   | 2 śniadanie              | Obiad   | Podwieczorek            | Kolacja   | Dodatkowy posiłek | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza  |
|--------------|---|--------------------------|---|-------------------------|---|-------------------|--|
| Ogólna       | Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, pasztet wp. 50g, jabłko 60g, serek topiony 1szt     |                          | Zupa chłopska 400ml, kasza pęczak 160g, gotowany serdelek w sosie pomidorowym 70g, ogórek z sosem ziołowym 120g, kisiel 200ml, podplomyki orkiszowe 1szt                        |                         | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g, konserwa suwalska 50g, kapusta pekińska z sosem vinegre 80g, dżem 1szt, miód 1szt | Kefir 1szt        | Energia 2990,6kcal<br>Białko 91,2 g<br>Tłuszcz 102,3 g<br>Węglowodany 426,4 g<br>Nasycone kw. Tł 23,8g<br>Błonnik 27,6g<br>Sól 6,5g<br>Cukry 73,5g |
| Lekkostrawna | Kasza manna na mleku 2% 400ml 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, pasztet wp. 50G, jabłko 50g, serek topiony 1szt |                          | Zupa chłopska 400ml, kasza pęczak 160g, gotowany serdelek w sosie pomidorowym 70g, ogórek z sosem ziołowym 120g, kisiel 200ml, podplomyki orkiszowe 1szt                        |                         | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g, konserwa suwalska 50g, sałaty liść, dżem 1szt, miód 1szt                          | Kefir 1szt        | Energia 2915,5kcal<br>Białko 90,1g<br>Tłuszcz 99,7g<br>Węglowodany 414,5g<br>Nasycone kw. Tł 21,7g<br>Błonnik 26,4g<br>Sól 6,2g<br>Cukry 69,2g     |
| Cukrzycowa   | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g,mix tł. 10g,pasztet wp. 50g, jabłko 50g, serek topiony 1szt   | Fasolka gotowana 150g    | Zupa chłopska bez śmietany 400ml, kasza pęczak 160g, gotowany serdelek w sosie pomidorowym 70g, ogórek z sosem ziołowym 120g, kisiel bez cukru 200ml, podplomyki orkiszowe 1szt | Sok wielowarzywny 150ml | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g,konserwa suwalska 50g, sałaty liść, pasztet 1szt   | Kefir 1szt        | Energia 2881,2kcal<br>Białko 92,8g<br>Tłuszcz 103,5g<br>Węglowodany 394,6g<br>Nasycone kw. Tł 23,6g<br>Błonnik 25,9g<br>Sól 6,3g<br>Cukry 68,4g    |
| Bezglutenowa | Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, miż tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, jabłko 50g, serek topiony 1szt                               | Chrupki kukurydziane 16g | Ziemniaczana 400ml, ziemniaki 200g, pałka gotowana kureczka 1szt., buraczki 120g, kisiel 200ml, mus owocowy 1szt  | Sok owocowy 150ml       | Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, schab gotowany 50g, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt  | Kefir 1szt        | Energia 2652kcal<br>Białko 91,1g<br>Tłuszcz 89,9g<br>Węglowodany 369,6 g<br>Nasycone kw. Tł 21,6g<br>Błonnik 27,2g<br>Sól 6,1g<br>Cukry 69,3g      |

### Wykaz alergenów:

Mleko (łącznie z laktozą)-kasza manna na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, pasztet, ser biały ryż na mleku, serdelek w sosie pomidorowym, zupa chłopska, konserwa suwalska,kefir, ser topiony

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, pasztet ,serdelek w sosie pomidorowym, sos ogrodowy, kasza pęczak, Seler-chłopska ze śmietaną, chłopska bez śmietany, pasztet, sos ogrodowy, serdelek,

Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, pasztet wp, sos ogrodowy, serdelek, konserwa suwalska

Gorzycza- sos ogrodowy, konserwa suwalska, pasztet wp, serdelek

## Niedziela 2

| Rodzaj diety | Śniadanie  | 2 śniadanie              | Obiad   | Podwieczorek      | Kolacja  | Dodatkowy posiłek     | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza  |
|--------------|--|--------------------------|---|-------------------|--|-----------------------|--|
| Ogólna       | Makaron na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 10g, ser żółty 50g, jabłko 60g, sałatka pikantna z łososia 1szt           |                          | Grochowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany pulpet wp. w sosie 90g, buraczki 120g, kisiel 200ml, baton crunch 1szt                        |                   | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g,, mix tł.10g, blok mielony 50g, ogórek 60g,dżem 1szt, miód 1szt   | Jogurt owocowy 1szt   | Energia 2998,6kcal<br>Białko 91,2g<br>Tłuszcz 102,3g<br>Węglowodany 428,3 g<br>Nasycone kw. Tł 31,8g<br>Błonnik 34,5g<br>Sól 6,5g<br>Cukry 74,1g |
| Lekkostrawna | Makaron na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 10g, ser biały półtłusty 50g, jabłko 50g, sałatka pikantna z łososia 1szt |                          | Krupnik 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany pulpet indyczy w sosie 60g, buraczki 120g, kisiel 200ml, baton crunch 1szt                     |                   | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g,, mix tł.10g, blok mielony 50g, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt | Jogurt owocowy 1szt   | Energia 2952,3kcal<br>Białko 91,2g<br>Tłuszcz 95,7g<br>Węglowodany 431,5 g<br>Nasycone kw. Tł 29,9g<br>Błonnik 33,8g<br>Sól 6,5g<br>Cukry 73,1g  |
| Cukrzycowa   | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g,mix tł. 10g, krakowska 50g, jabłko 50g,sałatka pikantna z łososia 1szt                               | Chrupki kukurydziane 20g | Krupnik 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany pulpet indyczy w sosie 60g, buraczki 120g, kisiel bez cukru 200ml, mus owocowy z jogurtem 1szt | Wafle ryżowe 2szt | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g,schab gotowany 50g, liść sałaty, pasztet 1szt                     | Jogurt naturalny 1szt | Energia 2867kcal<br>Białko 92,7g<br>Tłuszcz 87,1g<br>Węglowodany 428,1g<br>Nasycone kw. Tł 28,6g<br>Błonnik 31,2g<br>Sól 6,6g<br>Cukry 69,3g     |
| Bezglutenowa | Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, miż tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, jabłko 50g, dżem x2                                   | Sok jabłkowy 150ml       | Ziemniaczana bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, gotowana gałka indycza 60g, buraczki 120g, kisiel 200ml, mus owocowy z jogurtem 1szt         | Kefir 150ml       | Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, schab gotowany 50g, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt                     | Jogurt owocowy 1szt   | Energia 2611kcal<br>Białko 90,2g<br>Tłuszcz 86,8g<br>Węglowodany 367,2 g<br>Nasycone kw. Tł 25,8,g<br>Błonnik 29,9g<br>Sól 6,2g<br>Cukry 72,2g   |

### Wykaz alergenów:

Mleko (łącznie z laktozą)- płatki owsiane na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty, ser topiony, blok mielony, ser biały,jogurt naturalny, jogurt owocowy

Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, pulpet wp, kasza jęczmienna, pulpet indyczy,blok mielony, krupnik

Seler- krupnik, ziemniaczana bez śmietany, blok mielony, sos ogrodowy, krakowska

Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, krakowska, sos ogrodowy, blok mielony

Gorzycza- sos ogrodowy, blok mielony, krakowska

Jajka-pulpet wp, pulpet indyczy, gałka indycza