Poniedziałek 18.12.2023

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 pszenna1szt, 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 Białko 112,3g Tłuszcz 101,8 g Węglowodany 402,5g Nasycone kw. Tł 33,8g Błonnik 31,5g Sól 7,0g 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 Białko 108,5g Tłuszcz 95,8g Węglowodany 389,3g Nasycone kw. Tł 31,9g Błonnik 34,6g Sól 6,9g 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 Białko 107,3g Tłuszcz 90,8 g Węglowodany 394,9g Nasycone kw. Tł 29,8g Błonnik 32,8g Sól 6,8g 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 Białko 89,8g Tłuszcz 88,7g Węglowodany 374,1g Nasycone kw. tł 25,3g Błonnik 34,6g Sól 6,5g 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 19.12.2023

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 pszenna1szt, 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 Białko 88,2g Tłuszcz 89 g Węglowodany 432,2g Nasycone kw. Tł 21,5g Błonnik 35,8g Sól 7,0g Cukry 71,8g
Lekkostrawna	Zacierka na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna1szt, 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 Białko 87,3g Tłuszcz 86,5g Węglowodany 424,4g Nasycone kw. Tł 28,5g Błonnik 32,4g Sól 6,9g 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 Białko 86,3g Tłuszcz 85,2 g Węglowodany 424,9g Nasycone kw. Tł 27,8g Błonnik 31,9g Sól 6,8g 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 Białko 85,9g Tłuszcz 81,7 g Węglowodany 386,6g Nasycone kw. Tł 26,8g Błonnik 28,4g Sól 6,4g 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, kiełbasa mazurska
Gorczyca-rolada faszerowana, sos ogrodowy, przysmak suwalski, sałatka jarzynowa
Jajka-stek wieprzowy, pulpet indyczy, gałka indycza, zacierka na mleku, sałatka jarzynowa

Środa 20.12.2023

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 pszenna1szt, 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 Białko 110,8g Tłuszcz 102,3 g Węglowodany 401,4g Nasycone kw. Tł 31,9 g Błonnik 32,4g Sól 7,0g 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 Białko 108,5g Tłuszcz 89,4 g Węglowodany 395,8g Nasycone kw. Tł 29,7g Błonnik 28,4g Sól 6,4g 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 krakowska 20g	Ryżowa bez śmietany 300ml, gotowany schab w sosie wł. 60g, kasza jęczmienna 160g, surówka z kapusty kiszonej 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 Białko 105,2g Tłuszcz 92,7 g Węglowodany 385,9g Nasycone kw. Tł 29,1g Błonnik 28,9g Sól 6,5g 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 kiszonej 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 Białko 102,7g Tłuszcz 89,4g Węglowodany 349g Nasycone kw. Tł 27,3g Błonnik 26,7g Sól 6,3g 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 21.12.2023

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 pszenna1szt, 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 Białko 122,6g Tłuszcz 89,5g Węglowodany 414,6g Nasycone kw. Tł 20,3g Błonnik 35,1g Sól 6,9g 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 Białko 115,5g Tłuszcz 87,7g Węglowodany 349g Nasycone kw. Tł 21,3g Błonnik 33,7g Sól 6,4g 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 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 Białko 110,9g Tłuszcz 85,7g Węglowodany 389,8g Nasycone kw. Tł 24,8g Błonnik 29,9g Sól 6,5g 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 120, 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 Białko 109,7g Tłuszcz 84,4g Węglowodany 363,4g Nasycone kw. Tł 23,1g Błonnik 28,5g Sól 6,1g 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 22.12.2023

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 pszenna1szt, 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	Mus owocowy 1szt	Energia 2835kcal Białko 103,3g Tłuszcz 97,8g Węglowodany 385,4 g Nasycone kw. Tł 30,8g Błonnik 29,1g Sól 5,8g Cukry 69,1g
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	Mus owocowy1szt	Energia 2777kcal Białko 102,1g Tłuszcz 95,9g Węglowodany 276,4g Nasycone kw. Tł 27,1g Błonnik 25,1g Sól 5,7g Cukry 66,2g
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, pasztet 1 szt	Mus owocowy 1szt	Energia 2658,kcal Białko 100,1g Tłuszcz 96,2g Węglowodany 347,9g Nasycone kw. Tł 25,1g Błonnik 27,2g Sól 5,9g Cukry 64,1g
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, woda1,5l, banan 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, pałka kurczęca gotowana 1szt, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt	Mus owocowy 1szt	Energia 2599 kcal Białko 95,1g Tłuszcz 94,2g Węglowodany 342,7 g Nasycone kw. Tł 24,2g Błonnik 25,1g Sól 5,7g Cukry 69,3g

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-rpomidorowa ze śmietaną, pomidorowa bez śmietany, sos ogrodowy, rolada faszerowana, serek Twój smak,
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy,
Gorczyca-rolada faszerowana, sos ogrodowy, serek Twój smak,
Jajka-jajko, kotlet rybny z warzywami, sałatka warzywna, pulpet rybny, pomidorowa

Sobota 23.12.2023

Rodzaj diety	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatkowy posiłek	Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza
Ogólna	Kasza manna na mleku 2% 400mll, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna1szt, 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, podpłomyki 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	Mus owocowy 1szt	Energia 2975kcal Białko 88,7 g Tłuszcz 100,3 g Węglowodany 429,4 g Nasycone kw. Tł 22,7g Błonnik 29,5g Sól 6,3g Cukry 75,1g
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, podpłomyki 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	Mus owocowy 1szt	Energia 2899kcal Białko 88,2g Tłuszcz 97,5g Węglowodany 417,2g Nasycone kw. Tł 20,3g Błonnik 27,3g Sól 6,1g Cukry 68,8g
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, podpłomyki orkiszowe 1szt	Sok wielowarzywny 150ml	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g,konserwa suwalska 50g, sałaty liść, pasztet 1szt	Mus owocowy 1szt	Energia 2875,kcal Białko 87,6g Tłuszcz 99,3g Węglowodany 407,7g Nasycone kw. Tł 21,5g Błonnik 27,8g Sól 6,1g Cukry 69,5g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, miź tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, jabłko 50g, serek topiony 1szt	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemniaczana 400ml, ziemniaki 200g, pałka gotowana kurczęca 1szt., buraczki 120g, kisiel 200ml, mus owocowy 1szt	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, schab gotowany 50g, liść salaty, dżem 1szt, miód 1szt	Mus owocowy 1szt	Energia 2635 kcal Białko 88,7g Tłuszcz 86,9g Węglowodany 364,1 g Nasycone kw. Tł 20,2,g Błonnik 27,1g Sól 5,9g 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, 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
Gorczyca- sos ogrodowy, konserwa suwalska, pasztet wp, serdelek

Niedziela 24.12.2023

Rodzaj diety	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatkowy posiłek	Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza
Ogólna	Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 10g,ser topiony50g, jabłko 60g, sałatka jarzynowa 1szt		Krupnik 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany rybny w sosie pietruszkowym 90g, sur. Z marchewki 120g, kompot 200ml, sok z buraka i jabłka 1szt		kisiel 200ml, chleb zw. 90g,, mix tł.15g, śledź w oleju 80g, kapusta z grzybami 100g, ryż z makiem 100g, barszcz wigilijny 200ml	Śledzik naraz 1 szt	Energia 3085,5kcal Białko 110,8g Tłuszcz 119,7g Węglowodany 391,1 g Nasycone kw. Tł 33,7g Błonnik 40,1g Sól 6,8g Cukry 74,1g
Lekkostrawna	Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 10g,ser biały półtłusty 50g, jabłko 50g, sałatka jarzynowa 1szt		Krupnik 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany rybny w sosie pietruszkowym 90g, sur. Z marchewki 120g, kompot 200ml, sok z buraka i jabłka 1szt		Barszcz wigilijny 200ml, chleb zwykły 90g, mix tł. 10g, ryba w galarecie 80g, ryż z makiem 100g, kisiel 200ml, pomarańcza 50g	Śledzik naraz 1 szt	Energia 3052kcal Białko 109,4g Tłuszcz 115,2g Węglowodany 394,4 g Nasycone kw. Tł 30,2g Błonnik 39,7g Sól 6,7g Cukry 73,3g
Cukrzycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g,mix tł. 10g, krakowska 50g, jabłko 50g,sałatka jarzynowa 1szt	Sok wielowarzywny 150ml	Krupnik 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany rybny w sosie pietruszkowym 90g, sur. Z marchewki 120g, kompot 200ml, sok z buraka i jabłka 1szt	Sok pomidorowy 150ml	Barszcz wigilijny 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, ryba w galarecie 80g, ryż z makiem 100g, kisiel bez cukru 200ml, pomarańcza 50g	Śledzik naraz 1 szt	Energia 3088,9kcal Białko 108,9g Tłuszcz 114,3g Węglowodany 406,1g Nasycone kw. Tł 29,9,g Błonnik 41,9g Sól 6,9g Cukry 68,1g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, miź tł. 10g, jajko 1szt, jabłko 50g, dżem x2	Sok owocowy 150ml	Ziemniaczana bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, ryba gotowana na parze 60g, sur z marchewki 120g, kompot 200ml, mus owocowy z jogurtem 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Barszcz wigilijny 200ml, wafle ryżowe 3szt, ryba w galarecie 80g, ryż z makiem 100g, kisiel bez cukru 200ml, pomarańcza 50g	Śledzik naraz 1 szt	Energia 2823kcal Białko 98,1g Tłuszcz 104,9g Węglowodany 317,6 g Nasycone kw. Tł 27,1,g Błonnik 32,8g Sól 6,3g Cukry 67,7g

Wykaz alergenów:
Mleko (łącznie z laktozą)- płatki owsiane na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, 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 rybny, krupnik
Seler- krupnik, ziemniaczana bez śmietany, sos ogrodowy, sałatka jarzynowa, barszcz wigilijny, sok z buraka i jabłka, śledzik na raz
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, krakowska, sos ogrodowy,
Gorczyca- sos ogrodowy, blok mielony, śledź w oleju, śledzik naraz
Jajka-pulpet rybny