

Poniedziałek 25.12.2023

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. 90g, mix 10g, kiełbasa szynkowa 50g, serek topiony 2szt, mandarynka 60g, szynka wp. 1szt		Pomidorowa z makaronem 400ml, ziemniaki 200g, smażony sznycel z kurczaka 90g, sur. Z kapusty pekińskiej 120g, kompot 200ml, pomarańcza 1szt, piernik 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, mix tł.10g chleb zw. 90G, pasztet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, ogórek 60g, dżem 1szt, miód 1szt	Mus owocowy 1szt	Energia 2998 kcal Białko 125,8g Tłuszcz 110,9 g Węglowodany 374,2g Nasycone kw. Tł 32,8g Błonnik 38,9g Sól 5,9g Cukry 77,4g
Lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 10g, kiełbasa szynkowa 50g, ser biały 50g, mandarynka 50g, szynka wp. 1szt		Pomidorowa z makaronem 400ml, ziemniaki 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie koperkowym 60g, sur. Z kapusty pekińskiej 120g, kompot 200ml, pomarańcza 1szt, piernik 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90G,mix tł 10g, pasztet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, ogórek 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Mus owocowy 1szt	Energia 2941,8cal Białko 122,1g Tłuszcz 102,5 g Węglowodany 382,7g Nasycone kw. Tł 31,5g Błonnik 33,4g Sól 5,9 g Cukry 76,9g
Cukrzycowa	Kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb razowy 100g, mix 10g, kiełbasa szynkowa 50g, ser biały 50g, mandarynka 50g, szynka wp. 1szt	Chrupki kukurydziane 16g	Pomidorowa z makaronem 400ml, ziemniaki 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie koperkowym 60g, sur. Z kapusty pekińskiej 120g, kompot 200ml, pomarańcza 1szt, podłomyki owsiane 1szt	Sok pomidorowy 150g	Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb razowy 100g,mix tł 10g, pasztet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, ogórek 50g, pasztet dr. 1szt	Mus owocowy 1szt	Energia 2952kcal Białko 120,1g Tłuszcz 101,9g Węglowodany 388,6g Nasycone kw. Tł 33,1g Błonnik 35,3g Sól 5,8g Cukry 74,2g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, schab gotowany 50g, ser biały 50g, mandarynka 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Zupa ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, gotowany filet z kurczaka 60g, sur. Z kapusty pekińskiej 120g, pomarańcza 1 szt,	napój owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, kurczak gotowany 50g, ser biały 50g, ogórek 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Mus owocowy 1szt	Energia 2803kcal Białko 102g Tłuszcz 81,9g Węglowodany 414,5g Nasycone kw. Tł 30,1g Błonnik 32,1g Sól 5,9g Cukry 73,8g

**Wykaz alergenów:**

Mleko (łącznie z laktozą)- kasza jęczmienna na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, pomidorowa z makaronem, ryż z mlekiem

Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, pasztet, , sos ogrodowy, kiełbasa szynkowa, pomidorowa z makaronem, kiełbasa szynkowa, szynka konserwowa, piernik, podłomyki owsiane

Seler-pomidorowa, sos ogrodowy, szynka konserwowa, pasztet dr, pasztet wp

Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, konserwa suwalska, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska, pasztetowa, sałatka z łosia

Gorczyca-szynka konserwowa, sos ogrodowy, pasztet, pasztet wp, pasztet dr.

Jajka – pomidorowa z makaronem

Wtorek 26.12.2023

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, twarożek z ziołami 50g, kiełbasa krakowska 50g, gruszka 60g, kabanosy wp 1szt		Kalafiorowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, duszona sztuka mięsa w sosie chrzanowym 90g, sur z marchewki z pestką słonecznika 120g, kompot 200ml, obwarzanki 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90G, polędwica sopocka 50g, ser topiony 2szt, ogórek kiszony 60g, pasztet dr 1szt	Mus owocowo-jogurtowy 1szt	Energia 2973 kcal Białko 128,1g Tłuszcz 115,4g Węglowodany 355,5g Nasycone kw. Tł 33,1g Błonnik 33,8g Sól 5,9g Cukry 72,2g
Lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 10g, twarożek z ziołami 50g, kiełbasa krakowska 50g, pomidor 50g, kabanosy wp 1sz		Kalafiorowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany schab w sosie pomidorowym 60g, sur z marchewki z pestką słonecznika 120g, kompot 200ml, obwarzanki 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90G, mix tł 10g, blok mielony 50g, ser biały 50g, liść sałaty 1szt, pasztet dr 1szt	Mus owocowo-jogurtowy 1sz	Energia 2898kcal Białko 125,1g Tłuszcz 103,4g Węglowodany 366,7 g Nasycone kw. Tł 31,2g Błonnik 31,3g Sól 5,9g Cukry 71,8g
Cukrzycowa	Kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 10g, twarożek z ziołami 50g, kiełbasa krakowska 50g, pomidor 50g, kabanosy wp 1szt	Chrupki kukurydziane 16g	Kalafiorowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany schab w sosie pomidorowym 60g, sur z marchewki z pestką słonecznika 120g, kompot 200ml, sok pomidorowy 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb raz. 100G, mix tł 10g, blok mielony 50g, ser biały 50g, liść sałaty 1szt, pasztet dr 1szt	Mus owocowo-jogurtowy 1sz	Energia 2950kcal Białko 126,2 g Tłuszcz 102,5g Węglowodany 380,7g Nasycone kw. Tł 31,3g Błonnik 33,5g Sól 6,1g Cukry 71,5g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, twarożek z ziołami 50g, schab gotowany 50g, pomidor 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Sok wielowarzywny 150ml	Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, gotowany schab 60g, sur z marchewki z pestką słonecznika 120g, kompot 200ml, mus owocowy 1szt	Kefir 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, ser biały 50g, filet kurczący gotowany 50g, sałata 1szt, dżem 1szt, miód 1szt	Mus owocowo-jogurtowy 1sz	Energia 2712kcal Białko 100,2g Tłuszcz 85,5g Węglowodany 385,4g Nasycone kw. Tł 27,5g Błonnik 33,7g Sól 5,7g Cukry 77,5g

**Wykaz alergenów:**

Mleko (łącznie z laktozą)- mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, konserwa suwalska, ser biały, kalafiorowa, ryż na mleku, , pasztet, kefir, twarożek z ziołami, obwarzanki, makaron na mleku, surówka z marchewki

Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna, pieczywo, kawa zbożowa, sos ogrodowy, pomidorowa z makaronem, blok mielony, pasztet dr, duszona sztuka mięsa, schab gotowany w sosie pomidorowym, kabanosy wp

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

Gorczyca- sos ogrodowy, blok mielony, pasztet dr, Jajko: makaron na mleku

## Środa 27.12.2023

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. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, szynkowa 50g, jabłko 50g, ser topiony 2szt		Ogórkowa 400ml, pęczak 160g, smażony kotlet mielony wp. 90G, sur z białej kapusty z musztardą 120g, kompot z cukrem 200ml, gruszka 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g serek topiony 50g, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2782,3 kcal Białko 84,6g Tłuszcz 98,3g Węglowodany 389,8g Nasycone kw. Tł 27,9g Błonnik 34,3g Sól 5,2g Cukry 68,1g
Lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, szynkowa 50g, liść sałaty, ser topiony 2szt		Krupnik 400ml, gotowany pulpet indyczy w sosie własny 60g, pęczak 160g, buraczki 120g, kompot z cukrem 200ml, gruszka 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g konserwa suwalska 50g, jabłko 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2689,2kcal Białko 91,3g Tłuszcz 89,3 g Węglowodany 380g Nasycone kw. Tł 27,2g Błonnik 33,4g Sól 5,3g Cukry 68,5g
Cukrzycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynkowa 50g, liść sałaty, ser topiony 2szt	Wafle ryżowe 2szt	Krupnik 400ml, gotowany pulpet indyczy w sosie własny 60g, pęczak 160g, buraczki 120g, kompot bez cukru 200ml, gruszka 1szt	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, konserwa suwalska 50g, jabłko 50g, pasztet dr 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Energia 2759kcal Białko 92,8 g Tłuszcz 90,1g Węglowodany 394,2g Nasycone kw. Tł 27,9g Błonnik 35,1g Sól 5,4g Cukry 66,7g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3 szt, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, ser topiony 2szt	Sok owocowy 150ml	Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, gotowana gałka drobiowa 60g, buraczki 120g, kompot 200ml, gruszka 1szt	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, jajko 1szt, jabłko 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2622kcal Białko 90,1g Tłuszcz 79,2g Węglowodany 387,2g Nasycone kw. Tł 25,4g Błonnik 32,3g Sól 5,6g Cukry 65,1g

### Wykaz alergenów:

Mleko (łącznie z laktozą)- makaron na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, konserwa suwalska, ser biały, serek topiony ,ogórkowa, ryż na mleku, pasztet sojowy, jogurt owocowy, jogurt naturalny, ser topiony

Zboża zawierające gluten- makaron na mleku, kasza jęczmienna pęczak, pieczywo, kawa zbożowa, kotlet mielony, pulpet indyczy w sosie własnym, pasztet sojowy, sos ogrodowy, szynkowa Seler-ogórkowa, ziemniaczana, konserwa suwalska, sos ogrodowy, szynkowa, pasztet sojowy

Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, konserwa suwalska, sos ogrodowy, szynkowa pasztet sojowy

Gorczyca-konserwa suwalska, sos ogrodowy, sur z kapusty, paprykarz warzywny, szynkowa, pasztet sojowy

Jaja- kotlet mielony, pulpet indyczy, gałka drobiowa, jajko

Czwartek 28.12.2023

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 pszenna 1szt, mix 10g, serdelek 70g, pomarańcza 60g, sałatka z rybna 1szt		Zupa chłopska 400ml, gotowany makaron z serem, cukrem i śmietaną na zimno 160g, jabłko 120g, kompot z cukrem 200ml, sok tymbark warzywny 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, jajko gotowane 1szt, pasta buraczkowo-twarogowa 50g, pasztet 1szt	Serek wiejski 1szt	Energia 2943,3kcal Białko 109,1g Tłuszcz 109,1g Węglowodany 381,2g Nasycone kw. Tł 28,1g Błonnik 34,7g Sól 6,1g Cukry 73,7g
Lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, szynkowa 50g, pomarańcza 50g, sałatka z rybna 1szt		Zupa chłopska 400ml, gotowany makaron z serem, cukrem i śmietaną na zimno 160g, jabłko 120g, kompot z cukrem 200ml, sok tymbark warzywny 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, przysmak suwalski 50g, pasztet 1szt, liść sałaty	Serek wiejski 1szt	Energia 2923kcal Białko 100,5g Tłuszcz 108,1g Węglowodany 387g Nasycone kw. Tł 25,9g Błonnik 36,1g Sól 6,1g Cukry 70,9g
Cukrzycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix 10g, szynkowa 50g, pomidor 50g, sałatka z rybna 1szt	Chleb razowy 30g szynkowa 20g	Zupa chłopska bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 50g, surówka z kapusty kiszonej 120g, kompot bez cukru 200ml, sok tymbark warzywny 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix 10g, przysmak suwalski 50g, pasztet 1szt, liść sałaty	Serek wiejski 1szt	Energia 2981kcal Białko 105,5g Tłuszcz 106,2g Węglowodany 400,8g Nasycone kw. Tł 26,7g Błonnik 37,3g Sól 6,2g Cukry 69,9g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix 10g, ser biały 50g, pomarańcza 50g, mus owocowy 1szt	Sok owocowy 150ml	Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, surówka z kapusty kiszonej 120g, kompot 200ml, sok tymbark warzywny 1szt	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix 10g, jajko gotowane 1szt, miód 1szt, dżem 1szt, liść sałaty	Serek wiejski 1szt	Energia 2681kcal Białko 99,2g Tłuszcz 103,7g Węglowodany 337,7g Nasycone kw. Tł 25,9g Błonnik 35,2g Sól 6,1g Cukry 71,3g

**Wykaz alergenów:**

Mleko (łącznie z laktozą)- kasza jęczmienna na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, serdelek, ser biały, jogurt owocowy, chłopska, ryż na mleku, pasta twarogowo-buraczana, przysmak suwalski, szynkowa, sałatka rybna, serek wiejski

Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, zupa chłopska, makaron z serem, pieczywo, kawa zbożowa, sos ogrodowy, przysmak suwalski, sałatka rybna, pasztet

Seler- zupa chłopska, przysmak suwalski, sos ogrodowy, ziemniaczana, serdelek, sałatka rybna, sok tymbark warzywny, pasztet

Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, serdelek, sos ogrodowy, sałatka rybna

Gorczyca- sos ogrodowy, sałatka z łososia, serdelek, szynkowa, sałatka rybna, pasztet

Jaja- jajko, przysmak suwalski, makaron z serem,

Piątek 29.12.2023

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. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, ser topiony 50g, jabłko 60g, serek twój smak 1szt		Kalafiorowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, smażony burger rybny 1szt, sur. z czerwonej kapusty 120g, kompot 200ml, banan 1szt, woda 1,5l		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g, ser biały półtłusty 50g, rzepa 60g, dżem 1szt, miód 1szt	Śledzik naraz 1szt	Energia 2900,2kcal Białko 103,7g Tłuszcz 114,4g Węglowodany 363,9g Nasycone kw. Tł 30,9g Błonnik 42,1g Sól 6,3g Cukry 72,5g
Lekkostrawna	Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, jajko 1szt, jabłko 50g, serek twój smak 1szt		Kalafiorowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany klopsik rybny w sosie pietruszkowym 60g, marchewka oprószana 120g, kompot 200ml, banan 1szt, woda 1,5l		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g, ser biały półtłusty 50g, pomidor 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Śledzik naraz 1szt	Energia 2891kcal Białko 100,1g Tłuszcz 107,8g Węglowodany 380,1g Nasycone kw. Tł 30,2g Błonnik 38,2g Sól 6,2g Cukry 71,9g
Cukrzycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, jajko 1szt, sałata liść, serek twój smak 1szt	Kalafior gotowany 100g	Kalafiorowa bez śmietany 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany klopsik rybny w sosie pietruszkowym 60g, sur. Z czerwonej kapusty 120g, kompot bez cukru 200ml, banan 1szt, woda 1,5l	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynkowa 50g, pomidor 50g, pasztet dr 1szt	Śledzik naraz 1szt	Energia 2902 kcal Białko 101,7g Tłuszcz 108 g Węglowodany 380,8g Nasycone kw. Tł 31,4g Błonnik 39,7g Sól 6,3g Cukry 71,1g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, jajko 1szt, jabłko 50g, serek twój smak 1szt	Kalafior gotowany 100g	Kalafiorowa 400ml, ziemniaki 200g, kurczak gotowany 60g, sur. z czerwonej kapusty 120g, kompot 200ml, banan 1szt, woda 1,5l	Wafle ryżowe 2szt	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, ser biały 50g, pomidor 50g, serek twój smak 1szt	Śledzik naraz 1szt	Energia 2722 kcal Białko 97,9g Tłuszcz 101,3g Węglowodany 354,7g Nasycone kw. Tł 29,1g Błonnik 37,8g Sól 6,2g Cukry 74,7g

**Wykaz alergenów:**

Mleko (łącznie z laktozą)- kalafiorowa, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser topiony, ser biały, rzepa, ryż na mleku, serek twój smak, szynkowa

Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna, pęczak, pieczywo, kawa zbożowa, burger rybny, klopsik rybny, szynkowa, sos ogrodowy, pasztet

Seler-kalafiorowa, szynkowa, sos ogrodowy, śledzik naraz

Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy, śledzik naraz, szynkowa

Gorczyca-serek twój smak, sos ogrodowy, śledzik naraz, pasztet

Jaja- jajko, burger rybny, klopsik rybny

Sobota 30.12.2023

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 pszenna 1szt, mix 10g, krakowska 50g, jabłko 60g, ser topiony 1szt		Zupa z zielonego groszku 400ml, ziemniaki 200g, smażony klopsik indyjski w sosie musztardowym 90g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml, wafle ryżowe 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, mortadela 50g, marchew z olejem 60g, dżem 1szt, miód 1szt	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2999,1 kcal Białko 94,8g Tłuszcz 99,3g Węglowodany 429,5g Nasycone kw. Tł 31,7g Błonnik 35,9g Sól 6,4g Cukry 73,5g
Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 400ml 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, serdelek 1szt, jabłko 50g, ser topiony 1szt		Zupa z zielonego groszku 400ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyjski w sosie pomidorowym 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml, wafle ryżowe 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, konserwa suwalska 50g, marchew z olejem 60g, dżem 1szt, miód 1szt	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2892 kcal Białko 93,9g Tłuszcz 97,3g Węglowodany 410,2g Nasycone kw. Tł 32,1g Błonnik 34,8g Sól 6,3g Cukry 72,6g
Cukrzycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix 10g, serdelek 1szt, jabłko 50g, ser topiony 1szt	Chrupki kukurydziane 16g	Zupa z zielonego groszku bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyjski w sosie pomidorowym 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel bez cukru 200ml, wafle ryżowe 1szt	Jogurt naturalny 150ml	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix 10g, konserwa suwalska 50g, pomidor 50g, paszтет dr 1szt	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2931 kcal Białko 95,8g Tłuszcz 99,2g Węglowodany 413,8g Nasycone kw. Tł 33,2g Błonnik 38,1g Sól 6,8g Cukry 71,1g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, miód 10g, pasta z kurczaka gotowana 50g, jabłko 50g, ser topiony 1szt	Chrupki kukurydziane 16g	Zupa z zielonego groszku bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, gotowana gałka mięsna 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml, wafle ryżowe 1szt	Napój owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix 10g, ser biały półtłusty 50g, marchew z olejem 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2791 kcal Białko 91,2g Tłuszcz 92,7g Węglowodany 397,9g Nasycone kw. Tł 31,8g Błonnik 34,8g Sól 6,3g Cukry 73,7g

**Wykaz alergenów:**

Mleko (łącznie z laktozą)- płatki owsiane na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, mortadela, ser biały, sałatka warzywna, zupa z zielonego groszku, ryż na mleku, jogurt naturalny, konserwa suwalska, serdelek, krakowska, sałatka rybna, podplomyki, mus jogurtowo-owocowy, ser topiony

Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, konserwa suwalska, klopsik indyjski, pulpet indyjski w sosie własnym, konserwa suwalska, serdelek, krakowska, sos ogrodowy, mortadela, sałatka rybna, paszтет, podplomyki Seler-Zupa z zielonego groszku, konserwa suwalska, serdelek, krakowska, sos ogrodowy, mortadela, sałatka rybna

Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, konserwa suwalska, sos ogrodowy, serdelek, krakowska, sałatka rybna

Gorczyca-konserwa suwalska, sos ogrodowy, mortadela, sałatka warzywna, serdelek, krakowska Jaja- klopsik indyjski, pulpet indyjski w sosie własnym, gałka mięsna, podplomyki

## Niedziela 31.12.2023

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. 90g, mix 10g, twarożek z papryką i ziołami 50g, jabłko 60g, pasztet dr 1szt		Rosół z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, sznycel z kurczaka panierowany, smażony 90g, sur z kap. pekińskiej 120g, kisiel 200ml, mus owocowy 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g,, mix tł.10g, szynkowa 50g, sałatka jarzynowa 50g,	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2726,4 kcal Białko 95,5g Tłuszcz 82,1g Węglowodany 401,4g Nasycone kw. Tł 27,9g Błonnik 37,9g Sól 6,4g Cukry 67,9g
Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 10g, twarożek ze śmietaną i cukrem 50g, jabłko 50g, pasztet dr 1szt		Rosół z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 60g, sur z kap. pekińskiej 120g, kisiel 200ml, mus owocowy 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g,, mix tł.10g, szynkowa 50g, liść sałaty,	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2621 kcal Białko 95,2g Tłuszcz 81,7g Węglowodany 376,2g Nasycone kw. Tł 27,1g Błonnik 31,5g Sól 6,2g Cukry 61,9g
Cukrzycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g,mix tł. 10g, jajko gotowane 1szt., jabłko 50g, pasztet dr 1szt	Chleb razowy 30g szynkowa 30g	Rosół z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 60g, sur z kap. pekińskiej 120g kisiel bez cukru 200ml, mus owocowy 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynkowa 50g, sałatka jarzynowa 50g, pasztet dr 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Energia 2811 kcal Białko 98,1g Tłuszcz 88,1g Węglowodany 406,4g Nasycone kw. Tł 29,1g Błonnik 38,9g Sól 6,3g Cukry 70,8g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, twarożek z mlekiem 50g, jabłko 50g, dżem x2	Sok owocowy 150ml	Ziemniaczana bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, filet gotowany 60g, sur z kap. pekińskiej 120g kisiel 200ml, mus owocowy 1szt	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, schab gotowany 50g, liść sałaty, dżem x2	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2689 kcal Białko 92,4g Tłuszcz 87,1g Węglowodany 383,9g Nasycone kw. Tł 27,1g Błonnik 35,4g Sól 6,1g Cukry 72,4g

### Wykaz alergenów:

Mleko (łącznie z laktozą)- kasza manna mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, konserwa suwalska, ser biały, barszcz czerwony, ryż na mleku, szynkowa, pasztet, twarożek, jogurt owocowy, jogurt naturalny

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, szynkowa, sznycel z kurczaka, filet gotowany w sosie własnym, szynkowa, sos ogrodowy, szynkowa, pasztet, rosół Seler-rosół, ziemniaczana, sos ogrodowy, sałatka jarzynowa, pasztet drobiowy Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy, pasztet drobiowy, sałatka jarzynowa, szynkowa Gorczyca- konserwa suwalska, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska Jaja- sznycel z kurczaka, filet gotowany w sosie, jajko, sałatka jarzynowa