

Poniedziałek 8.01.2024

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, pasztetowa 50g, jabłko 60g, ketchup 20g, paprykarz z łososia 1szt		Barszcz zabieleny 400ml, ziemniaki 200g, gotowana kielbasa suwalska na kapuście 60/250g, kompot z cukrem 200ml, woda 1,5l, mus owocowy 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, twarożek zielony z cebulką, śmietaną i szczypiorem, liść sałaty, 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Kabanosy wp 1szt	Energia 2930,5kcal Białko 102,7g Tłuszcz 91,7 g Węglowodany 423,6g Nasycone kw. Tł 31,1g Błonnik 36,7g Sól 5,4g Cukry 72,5g
Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, ser biały z cukrem i cynamonem 50g, jabłko 50g, paprykarz z łososia 1szt		Barszcz zabieleny 400ml, gotowana farszynka indycza 60g w sosie pomidorowym, ziemniaki 200g, surówka z marchewki 120g, kompot z cukrem 200ml, woda 1,5l, mus owocowy 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g przysmak suwalski 50g, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt	Kabanosy wp 1szt	Energia 2855,1kcal Białko 109,8g Tłuszcz 78,7 g Węglowodany 426,45g Nasycone kw. Tł 33,8g Błonnik 31,5g Sól 5,8 g Cukry 75,8g
Cukrzycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix 10g, szynkowa 50g, jabłko 50g, paprykarz z łososia 1szt	Sok pomidorowy 150ml	Barszcz bez śmietany 400ml, gotowana farszynka indycza 60g w sosie pomidorowym, ziemniaki 200g, surówka z marchewki 120g, Kompot bez cukru 200ml, woda 1,5l, mus owocowy 1szt	Chleb razowy 30g Jajko 1szt	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix 10g, przysmak suwalski 50g, liść sałaty, pasztet dr 1szt	Kabanosy wp 1szt	Energia 2922,3kcal Białko 112,3g Tłuszcz 81,9g Węglowodany 434g Nasycone kw. Tł 34,9g Błonnik 33,4g Sól 5,7g Cukry 72,4g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix 10g, ser biały z cukrem i cynamonem 50g, jabłko 50g, dżem 1szt, miód 1szt,	Sok jabłkowy 150ml	Barszcz bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, gotowana gałka indycza 60g, sur z marchewki 120g, kompot 200ml, woda 1,5l, mus owocowy 1szt	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix 10g, schab gotowany 50g, sałata liść, jogurt owocowy 1szt	Kabanosy wp 1szt	Energia 2773,2kcal Białko 98,5g Tłuszcz 79,2g Węglowodany 416,6g Nasycone kw. Tł 30,1g Błonnik 32,1g Sól 5,9g Cukry 73,8g

**Wykaz alergenów:**

Mleko (łącznie z laktozą)- kasza manna na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, pasztetowa, sałatka z łososiem, barszcz czerwony, ryż na mleku, kielbasa suwalska, szynkowa, przysmak suwalski, Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, pasztetowa, kielbasa suwalska, sos ogrodowy, przysmak suwalski, sałatka z łososia  
 Seler-barszcz czerwony, przysmak suwalski, sos ogrodowy, ketchup, kielbasa suwalska, sałatka z łososia  
 Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, konserwa suwalska, sos ogrodowy, kielbasa suwalska, pasztetowa, sałatka z łososia  
 Gorczyca-konserwa suwalska, sos ogrodowy, kielbasa suwalska, pasztetowa, sałatka z łososia  
 Jaja- gałka indycza

Wtorek 9.01.2024

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, jajko 1szt, gruszka 60g, szynka wp 1szt		Pomidorowa z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, frykadelka indycza smażona 90g, sur. z kiszanej kapusty 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, pasta twarogowo-chrzanowa 50g, ogórek 60g, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt truskawkowy z owsianką 1szt	Energia 2840 kcal Białko 109,5g Tłuszcz 84,2g Węglowodany 411g Nasycone kw. Tł 30,5g Błonnik 31,7g Sól 5,8g Cukry 69,3g
Lekkostrawna	Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, blok mielony 50g, jabłko 50g, szynka wp 1szt		Pomidorowa z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowana frykadelka indycza w sosie 60g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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, ser biały 50g, ogórek 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt truskawkowy z owsianką 1szt	Energia 2699,1kcal Białko 104,9g Tłuszcz 74,2g Węglowodany 402,9g Nasycone kw. Tł 28,3g Błonnik 30,2g Sól 5,9g Cukry 66,1g
Cukrzycowa	Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, blok mielony 50g, jabłko 50g, szynka wp 1szt	Chrupki kukurydziane 16g	Pomidorowa bez śmietany z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowana frykadelka indycza w sosie 60g, sur. z kiszanej kapusty 120g, kompot z cukrem 200ml, sok owocowy 1szt	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, pasztet 50g, ogórek 50g, pasztet dr 1szt	Jogurt z owsianką 1szt	Energia 2755,2kcal Białko 105 g Tłuszcz 76,8g Węglowodany 411g Nasycone kw. Tł 27,9g Błonnik 32,9g Sól 6g Cukry 68,1g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, kurczak gotowany, jabłko 50g, miód 1szt, dżem 1szt,	Wafle ryżowe 2szt	Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, gotowana gałka drobiowa 60g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120g, kompot 200ml, sok owocowy 1szt	Napój owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, ser biały 50g, ogórek 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Mus owocowy 1szt	Energia 2633,2kcal Białko 97,3g Tłuszcz 73,2g Węglowodany 396,3g Nasycone kw. Tł 25,9g Błonnik 31,4g Sól 5,7g Cukry 74,5g

**Wykaz alergenów:**

Mleko (łącznie z laktozą)- mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, konserwa suwalska, ser biały, barszcz czerwony, ryż na mleku, pomidorowa z makaronem, pasztet, kefir, pasta twarogowo-chrzanowa, jogurt truskawkowy z owsianką, jogurt z owsianką

Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna, pieczywo, kawa zbożowa, konserwa suwalska, farszynka indycza, sos ogrodowy, pomidorowa z makaronem, blok mielony, pasztet

Seler-pomidorowa, pasztet, sos ogrodowy, blok mielony,

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

Gorczyca-śledzik na raz, sos ogrodowy, blok mielony, pasztet

Jaja- frykadelka indycza, gałka indycza, jajko,

Środa 10.01.2024

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, mus owocowy 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, mus owocowy 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, mus owocowy 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 półtusty 50g, ser topiony 2szt	Sok owocowy 150ml	Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, gotowana gałka drobiowa 60g, buraczki 120g, kompot 200ml, mus owocowy 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 11.01.2024

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 tł. 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 tł. 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 tł. 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 tł. 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 tł. 10g, przysmak suwalski 50g, pasztet dr 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 tł. 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 tł. 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 12.01.2024

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, mus owocowy 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, mus owocowy 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, mus owocowy 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, mus owocowy 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 na raz

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

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

Jaja- jajko, burger rybny, klopsik rybny

Sobota 13.01.2024

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 indyczy w sosie musztardowym 90g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml, podplomyki owsiane 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.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 tł. 10g, serdelek 1szt, jabłko 50g, ser topiony 1szt		Zupa z zielonego groszku 400ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyczy w sosie pomidorowym 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml, podplomyki owsiane 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.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 tł. 10g, serdelek 1szt, jabłko 50g, ser topiony 1szt	Chrupki kukurydziane 16g	Zupa z zielonego groszku bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyczy w sosie pomidorowym 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel bez cukru 200ml, podplomyki owsiane bez cukru 1szt	Jogurt naturalny 150ml	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, konserwa suwalska 50g, pomidor 50g, pasztet 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, miż tł. 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, mus owocowy 1szt	Napój owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, ser biały półtusty 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 indyczy, pulpet indyczy w sosie własnym, konserwa suwalska, serdelek, krakowska, sos ogrodowy, mortadela, sałatka rybna, pasztet, 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

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

Niedziela 14.01.2024

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, pikantna sałatka z łososia 1szt		Rosół z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, sznyceł 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, pikantna sałatka z łososia 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, pikantna sałatka z łososia 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, paszтет 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, twarożek, jogurt owocowy, jogurt naturalny  
Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, szynkowa, sznyceł z kurczaka, filet gotowany w sosie własnym, szynkowa, sos ogrodowy, szynkowa, pikantna sałatka z łososia, rosół

Seler-rosół, ziemniaczana, sos ogrodowy, sałatka jarzynowa, paszтет drobiowy Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy, paszтет drobiowy, sałatka jarzynowa, szynkowa pikantna sałatka z łososia Gorczyca-konserwa suwalska, sos ogrodowy, kielbasa suwalska Jaja- sznyceł z kurczaka, filet gotowany w sosie, jajko, sałatka jarzynowa