

Poniedziałek 15.01.2024

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, konserwa suwalska 50g, jabłko 60g, sałatka jarzynowa 1szt		Barszcz czerwony 400ml, pęczak 160g, smażony zraz wieprzowy z warzywami 90g, sur 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 tł.10g, kiełbasa mazurska 50g, surówka z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 60g, dżem 1szt, miód 1szt	Serek wiejski 1szt	Energia 2904,7kcal Białko 119,7g Tłuszcz 96,8 g Węglowodany 388,7g Nasycone kw. Tł 33,1g Błonnik 35,4g Sól 6,9g Cukry 75,1g
Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, konserwa suwalska 50g, jabłko 50g, sałatka jarzynowa 1szt		Barszcz czerwony 400ml, pęczak 160g, gotowany zraz mielony z indyka 60g, sur 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 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, sałatka jarzynowa 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, mus owocowy 1szt	Chrupki kukurydziane 30g	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, liść sałaty, pasztet dr 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, mus owocowy 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, sałatka jarzynowa

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, sałatka jarzynowa

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

Gorzycza-konserwa suwalska, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska, sałatka jarzynowa Jaja- zraz wieprzowy, zraz mielony z indyka, gałka indycza, sałatka jarzynowa

Wtorek 16.01.2024

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, pasztet dr 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 2930kcal Białko 93,4g Tłuszcz 97,3 g Węglowodany 420,2g Nasycone kw. Tł 20,5g Błonnik 36,7g Sól 6,9g Cukry 71,5g
Lekkostrawna	Zacierka na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, rolada faszerowana 50g, liść sałaty, pasztet dr 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, pasztet dr 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, pasztet dr
 Seler-krupnik, przysmak suwalski, sos ogrodowy, rolada faszerowana, pasztet dr
 Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, konserwa suwalska, sos ogrodowy, kielbasa mazurska
 Gorczyca-rolada faszerowana, sos ogrodowy, przysmak suwalski, pasztet dr Jajka-stek wieprzowy, pulpet indyczy, gałka indycza, zacierka na mleku,

Środa 17.12.2024

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, 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, mus owocowy 1szt		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 wp 1szt	Energia 2893,9kcal Białko 87,9g Tłuszcz 96,8 g Węglowodany 409,7g Nasycone kw. Tł 30,9 g Błonnik 31,2g Sól 6,8g Cukry 75,1g
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, mus owocowy 1szt		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 wp 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 kiszanej 120g kompot bez cukru 200ml, mus owocowy 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, jajko 1szt, liść sałaty, pasztet dr. 1szt	Kabanosy wp 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 kiszanej 120g, kompot 200ml, mus owocowy 1szt	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, dżem 30g, liść sałaty, jogurt owocowy 1szt	Kabanosy wp 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 18.01.2024

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, kiełbasa suwalska 70g, jabłko 60g, wędlina wp 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, twaróg ziołowy z cebulką, śmietaną i szczypiorem 30g, sałata liść, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt truskawkowy z owsianką 1szt	Energia 2901,8kcal Białko 116,4 g Tłuszcz 84 g Węglowodany 420g Nasycone kw. Tł 30,4 g Błonnik 36,2g Sól 6,9g Cukry 75,9g
Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, serdelek 50g, jabłko 50g, wędlina wp 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 twaróg 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 wp 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 dr 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, twaróg 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

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

Piątek 19.01.2024

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, 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, mus owocowy 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	Kefir 1szt	Energia 2815,7kcal Białko 98,8 g Tłuszcz 90,8g Węglowodany 400,8 g Nasycone kw. Tł 29,6g Błonnik 30,9g Sól 5,9g 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, mus owocowy 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	Kefir 1szt	Energia 2807kcal Białko 99,1g Tłuszcz 89,7g Węglowodany 400,8g Nasycone kw. Tł 29,3g Błonnik 26,4g Sól 5,9g 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, mus owocowy 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynkowa 40g, liść sałaty, paszтет dr 1szt	Kefir 1szt	Energia 2799,kcal Białko 102,3g Tłuszcz 99,2g Węglowodany 374,2g Nasycone kw. Tł 26,9g Błonnik 25,2g Sól 6,1g 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, mus owocowy 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, pałka kurczęca gotowana 1szt, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt	Kefir 1szt	Energia 2619kcal Białko 99,7g Tłuszcz 94,9g Węglowodany 341,5 g Nasycone kw. Tł 25,7g Błonnik 22,5g Sól 6g 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 faszzerowana, serek Twój smak,
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy,
Gorzycza-rolada faszzerowana, sos ogrodowy, serek Twój smak, śledzik na raz
Jajka-jajko, kotlet rybny z warzywami, sałatka warzywna, pulpet rybny, pomidorowa

Sobota 20.01.2024

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, 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	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2976,6kcal Białko 95,7 g Tłuszcz 95,9 g Węglowodany 432,7g Nasycone kw. Tł 22,9g Błonnik 31,1g Sól 6,5g 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	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2915,5kcal Białko 90,1g Tłuszcz 90,7g Węglowodany 434,7g Nasycone kw. Tł 21,7g Błonnik 26,4g Sól 6,2g 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 dr1szt	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2881,2kcal Białko 92,8g Tłuszcz 103,5g Węglowodany 394,6g Nasycone kw. Tł 23,6g Błonnik 25,9g Sól 6,3g Cukry 68,4g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, miż tł. 10g, ser biały półtusty 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	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2652kcal Białko 91,1g Tłuszcz 89,9g Węglowodany 369,6 g Nasycone kw. Tł 21,6g Błonnik 27,2g Sól 6,1g 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 21.01.2024

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. 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 2936,6kcal Białko 103,1g Tłuszcz 97,1g Węglowodany 412,6 g Nasycone kw. Tł 30,7g Błonnik 34,8g Sól 6,5g 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 2936,6kcal Białko 103,1g Tłuszcz 97,1g Węglowodany 412,6 g Nasycone kw. Tł 30,7g Błonnik 34,8g Sól 6,5g Cukry 74,1g
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 dr1szt	Jogurt naturalny 1szt	Energia 2867kcal Białko 92,7g Tłuszcz 87,1g Węglowodany 428,1g Nasycone kw. Tł 28,6g Błonnik 31,2g Sól 6,6g 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 Białko 90,2g Tłuszcz 86,8g Węglowodany 367,2 g Nasycone kw. Tł 25,8,g Błonnik 29,9g Sól 6,2g 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