

Poniedziałek 9.12.2024

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 15g, pasztetowa 70g, ogórek 80g, serek topiony 1szt		Barszcz zabieleny 400ml, ziemniaki 200g, gotowana kielbasa suwalska na kapuście 90/250g, kompot z cukrem 200ml, woda 1szt, mandarynka 3szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, twarożek zielony z cebulką, śmietaną i szczypiorem 70g, pomidor 80g, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2910,1kcal Białko 101,7g Tłuszcz 102g Węglowodany 396,3g Nasycone kw. Tł 32,8g Błonnik 38,2g Sól 5,8g Cukry 74,5g
Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, ser biały z cukrem i cynamonem 70g, ogórek 80g, serek topiony 1szt		Barszcz zabieleny 400ml, gotowana farszynka indycza 90g w sosie pomidorowym, ziemniaki 200g, surówka z marchewki 150g, kompot z cukrem 200ml, woda 1szt, mandarynka 2szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g przysmak suwalski 70g, pomidor 80g, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2924kcal Białko 105,4g Tłuszcz 96,4g Węglowodany 408,7g Nasycone kw. Tł 35,7g Błonnik 33,8g Sól 5,9g Cukry 77,9g
Cukrzycowa	Kasza manna na bulionie warzywno- mięsny 300ml, kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, szynkowa 70g, ogórek 80g, serek topiony 1szt	Sok pomidorowy 150ml	Barszcz bez śmietany 400ml, gotowana farszynka indycza 90g w sosie pomidorowym, ziemniaki 200g, surówka z marchewki 150g, kompot bez cukru 200ml, woda 1szt, mandarynka 2szt	Chleb razowy 30g Jajko 1szt	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, przysmak suwalski 70g, pomidor 80g, pasztet dr1szt	Jogurt naturalny 1szt	Energia 2985kcal Białko 115,1g Tłuszcz 85,1g Węglowodany 439,7g Nasycone kw. Tł 35,8g Błonnik 34,1g Sól 5,8g Cukry 75,4g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, ser biały z cukrem i cynamonem 70g, jabłko 80g, dżem 1szt, miód 1szt,	Sok jabłkowy 150ml	Barszcz bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, gotowana gałka indycza 90g, sur z marchewki 150g, kompot 200ml, woda 1,5l, mandarynka 2szt	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, schab gotowany 70g, pomidor 80g, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2830kcal Białko 100,2g Tłuszcz 81,7g Węglowodany 423,5g Nasycone kw. Tł 32,3g Błonnik 34,8g Sól 6,1g Cukry 75,8g

**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, Seler-barszcz czerwony, przysmak suwalski, sos ogrodowy, kielbasa suwalska,, pasztetowa  
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, konserwa suwalska, sos ogrodowy, kielbasa suwalska, pasztetowa,  
Gorczyca-konserwa suwalska, sos ogrodowy, kielbasa suwalska, pasztetowa,  
Jaja- gałka indycza, farszynka

Wtorek 10.12.2024

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 15g, jajko 1szt, gruszka 80g, szynka wp 1szt		Pomidorowa z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, frykadelka indycza smażona 90g, sur. z kiszzonej kapusty 150g, kompot z cukrem 200ml, sok owocowy 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, pasta twarogowo-chrzanowa 70g, ogórek 80g, serek topiony 2 różki	Jogurt truskawkowy z owsianą 1szt	Energia 2993,6 kcal Białko 111,5g Tłuszcz 97g Węglowodany 414,6g Nasycone kw. Tł 31,7g Błonnik 32,7g Sól 6,1g Cukry 70,5g
Lekkostrawna	Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, blok mielony 70g, jabłko 80g, szynka wp 1szt		Pomidorowa z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowana frykadelka indycza w sosie 90g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g, kompot z cukrem 200ml, sok owocowy 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, ser biały 70g, ogórek 80g, serek topiony 2 różki	Jogurt truskawkowy z owsianą 1szt	Energia 2815,1kcal Białko 110,1g Tłuszcz 84g Węglowodany 404,7g Nasycone kw. Tł 23,1g Błonnik 35,1g Sól 5,9g Cukry 68,2g
Cukrzycowa	Ryż na bulionie warzywno-mięsny 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, blok mielony 70g, ogórek kiszony 80g, szynka wp 1szt	Chrupki kukurydziane 16g	Pomidorowa bez śmietany z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowana frykadelka indycza w sosie 90g, sur. z kiszzonej kapusty 150g, kompot z cukrem 200ml, sok owocowy 1szt	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, pasztet 70g, ogórek 80g, serek topiony 2 różki	Jogurt z owsianką 1szt	Energia 2815,5kcal Białko 108,7 g Tłuszcz 86,5g Węglowodany 399,5g Nasycone kw. Tł 27,9g Błonnik 33,5g Sól 6,1g Cukry 65,9g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, kurczak gotowany 70g, jabłko 80g, miód 1szt, dżem 1szt,	Wafle ryżowe 2szt	Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, gotowana gałka drobiowa 90g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g, kompot 200ml, sok owocowy 1szt	Napój owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, ser biały 70g, ogórek 80g, serek topiony 2 różki	Mus owocowy 1szt	Energia 2710kcal Białko 99,1g Tłuszcz 76,5g Węglowodany 406,3g Nasycone kw. Tł 26,1g Błonnik 32,1g Sól 5,8g Cukry 75,7g

**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, sos ogrodowy, blok mielony, pasztet, pasztet dr

Gorzycza-śledzik na raz, sos ogrodowy, blok mielony, pasztet Jaja- frykadelka indycza, gałka indycza, jajko,

Środa 11.12.2024

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 15g, szynkowa 70g, jabłko 80g, sałatka jarzynowa 1szt		Ogórkowa 400ml, pęczak 160g, smażony kotlet mielony wp. 90G, sur z białej kapusty z musztardą 150g, kompot z cukrem 200ml, sok wielowarzywny 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g serek topiony 70g, liść sałaty, banan 50g, pieczywo chrupkie 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2998kcal Białko 94,5g Tłuszcz 97,8 g Węglowodany 434,9g Nasycone kw. Tł 29,7g Błonnik 39,1g Sól 5,3g Cukry 69,1g
Lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, szynkowa 70g, liść sałaty, jabłko 50g, sałatka jarzynowa 1szt		Krupnik 400ml, gotowany pulpet indyczy w sosie własny 90g, pęczak 160g, buraczki 150g, kompot z cukrem 200ml, sok wielowarzywny 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g konserwa suwalska 70g, liść sałaty, banan 50g, pieczywo chrupkie 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2920kcal Białko 89,5g Tłuszcz 92,1 g Węglowodany 433,3g Nasycone kw. Tł 29,3g Błonnik 39,7g Sól 5,4g Cukry 69,5g
Cukrzycowa	Makaron na bulionie warzywno- mięsnym 300ml, Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, szynkowa 70g, pomidor 80g, sałatka jarzynowa 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Krupnik 400ml, gotowany pulpet indyczy w sosie własny 90g, pęczak 160g, buraczki 150g, kompot bez cukru 200ml, sok wielowarzywny 1szt	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, konserwa suwalska 70g, ogórek 50g, liść sałaty, pieczywo chrupkie 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Energia 2959kcal Białko 89,9g Tłuszcz 91,5g Węglowodany 444g Nasycone kw. Tł 28,4g Błonnik 37,9g Sól 5,5g Cukry 65,8g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3 szt, mix tł. 15g, ser biały półtłusty 70g, jabłko 80g, mus owocowy 1szt	Sok owocowy 150ml	Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyczy 90g, buraczki 120g, kompot 200ml, sok wielowarzywny 1szt	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, jajko 1szt, liść sałaty, banan 50g, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2697kcal Białko 84,9g Tłuszcz 80,7g Węglowodany 408g Nasycone kw. Tł 26,3g Błonnik 35,3g Sól 5,6g Cukry 67,3g

**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, pieczywo chrupkie

Seler-ogórkowa, ziemniaczana, konserwa suwalska, sos ogrodowy, szynkowa, pasztet sojowy

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

Gorzycza-konserwa suwalska, sos ogrodowy, sur z kapusty, paprykarz warzywny, szynkowa, pasztet sojowy Jaja- kotlet mielony, pulpet indyczy, gałka drobiowa, jajko

Czwartek 12.12.2024

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 15g, serdelek 70g, pomarańcza 80g, ser żółty 1szt		Zupa chłopska 400ml, gotowany makaron z serem, cukrem i śmietaną na zimno 200g, jabłko 150g, kompot z cukrem 200ml, mus owocowy 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, jajko gotowane 1szt, pasta buraczkowo-twarogowa 80g, pomidorki koktajlowe 6szt	Kefir 1szt	Energia 2923,8kcal Białko 110,2g Tłuszcz 113 g Węglowodany 366,5g Nasycone kw. Tł 31,5g Błonnik 37,9g Sól 6,2g Cukry 77,8g
Lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, szynkowa 70g, pomarańcza 80g, ser żółty 1szt		Zupa chłopska 400ml, gotowany makaron z serem, cukrem i śmietaną na zimno 200g, jabłko 150g, kompot z cukrem 200ml, mus owocowy 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, przysmak suwalski 70g, pomidorki koktajlowe 6szt, pomidor 80g	Kefir 1szt	Energia 2975kcal Białko 104,1g Tłuszcz 114,8g Węglowodany 381,6 g Nasycone kw. Tł 32,1g Błonnik 36,1g Sól 6,1g Cukry 70,9g
Cukrzycowa	Kasza jęczmienna na bulionie warzywno-mięsny 300ml, kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, szynkowa 70g, pomidor 80g, ser żółty 1szt	Chleb razowy 30g szynkowa 20g	Zupa chłopska bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 90g, surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot bez cukru 200ml, mus owocowy 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, przysmak suwalski 70g, pomidorki koktajlowe 6szt, pomidor 80g	Kefir 1szt	Energia 2997kcal Białko 106,9g Tłuszcz 105,2g Węglowodany 405,6g Nasycone kw. Tł 27,9g Błonnik 39,1g Sól 6,3g Cukry 70,9g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, ser biały 70g, pomarańcza 80g, ser żółty 1szt	Sok owocowy 150ml	Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, schab gotowany 90g, surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot 200ml, mus owocowy 1szt	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 15g, jajko gotowane 1szt, pasta buraczano-twarogowa 80g pomidorki koktajlowe 6szt	Kefir 1szt	Energia 2751kcal Białko 100,1g Tłuszcz 100,5g Węglowodany 361,5g Nasycone kw. Tł 26,2g Błonnik 37,2g Sól 6,2g Cukry 75,2g

**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, kefir

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

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

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

Gorczyca- sos ogrodowy, serdelek, szynkowa, , paszтет dr Jaja- jajko, przysmak suwalski,

Piątek 13.12.2024

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 15g, ser topiony 70g, jabłko 80g, serek twój smak 1szt		Kalafiorowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, smażony burger rybny 90g, sur. z czerwonej kapusty 150g, kompot 200ml, bułka maślana 1szt, woda 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, ser biały półtłusty 70g, rzepa 80g, dżem 1szt, miód 1szt	Śledzik naraz 1szt	Energia 2998,1kcal Białko 106,4g Tłuszcz 116,5g Węglowodany 381g Nasycone kw. Tł 31,7g Błonnik 44,2g Sól 6,3g Cukry 75,4g
Lekkostrawna	Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, jajko 1szt, jabłko 80g, serek twój smak 1szt		Kalafiorowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany klopsik rybny w sosie pietruszkowym 90g, marchewka 150g, kompot 200ml, bułka maślana 1szt, woda 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, ser biały półtłusty 70g, pomidor 80g, dżem 1szt, miód 1szt	Śledzik naraz 1szt	Energia 2912kcal Białko 103,1g Tłuszcz 107,7g Węglowodany 382,6g Nasycone kw. Tł 31,4g Błonnik 40,3g Sól 6,3g Cukry 71,9g
Cukrzycowa	Ryż na bulionie warzywno-mięsny 300ml, kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, jajko 1szt, ogórek 50g, sałata liść, serek twój smak 1szt	Kalafior gotowany 100g	Kalafiorowa bez śmietany 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany klopsik rybny w sosie pietruszkowym 90g, sur. z czerwonej kapusty 150g, kompot bez cukru 200ml, mus owocowy 1szt, woda 1szt	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, szynkowa 70g, pomidor 80g, pasztet dr 1szt	Śledzik naraz 1szt	Energia 2928 kcal Białko 102,1g Tłuszcz 108,5 g Węglowodany 385,8g Nasycone kw. Tł 32,6g Błonnik 40,6g Sól 6,3g Cukry 70,1g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, jajko 1szt, jabłko 80g, serek twój smak 1szt	Kalafior gotowany 100g	Ziemniaczana 400ml, ziemniaki 200g, kurczak gotowany 90g, sur. z czerwonej kapusty 150g, kompot 200ml, mandarynki 2szt, woda 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, ser biały 70g, pomidor 80g, dżem 1szt, miód 1szt	Śledzik naraz 1szt	Energia 2758 kcal Białko 99,1g Tłuszcz 101,9g Węglowodany 361,1g Nasycone kw. Tł 30,1g Błonnik 38,1g Sól 6,2g Cukry 76,6g

**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 dr, maślanka  
 Seler-kalafiorowa, szynkowa , sos ogrodowy, śledzik na raz  
 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, bułka maślanka

Sobota 14.12.2024

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 15g, krakowska 70g, mandarynka 80g, pasztet dr 1szt		Rosół z makaronem 400ml, ziemniaki 200g, smażony klopsik indyczy w sosie musztardowym 90g, buraczki z jabłkiem 150g, kisiel 200ml, banan 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 15g, konserwa suwalska 70g, marchew z olejem 80g, serek topiony 2szt	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2775 kcal Białko 99,5g Tłuszcz 106g Węglowodany 355,8g Nasycone kw. Tł 32,8g Błonnik 40,2g Sól 6,6g Cukry 77,1g
Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix 15g, serdelek 70g, mandarynka 80g, pasztet dr 1szt		Rosół z makaronem 400ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyczy w sosie pomidorowym 90g, buraczki z jabłkiem 150g, kisiel 200ml, banan 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 15g, konserwa suwalska 70g, marchew z olejem 80g, serek topiony 2szt	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2752 kcal Białko 101,5g Tłuszcz 102g Węglowodany 357 g Nasycone kw. Tł 34,2g Błonnik 37,5g Sól 6,4g Cukry 76,8g
Cukrzycowa	Płatki owsiane na bulionie warzywno- mięsnym 300ml, kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix 15g, serdelek 70g, pomidor 80g, pasztet dr 1szt	Chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 400ml ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyczy w sosie pomidorowym 90g, buraczki z jabłkiem 150g, kisiel bez cukru 200ml, banan 1szt	Kefir 150ml	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix 15g, konserwa suwalska 70g, pomidor 80g, serek topiony 2szt	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2823kcal Białko 102,6g Tłuszcz 103,5g Węglowodany 370,3g Nasycone kw. Tł 35,1g Błonnik 40,2g Sól 6,7g Cukry 70,1g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, miż 15g, pasta z kurczaka gotowana 70g, jabłko 80g, mus owocowy 1szt	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemniaczana 400ml, ziemniaki 200g, gotowana gałka mięsna 90g, buraczki z jabłkiem 150g, kisiel 200ml, banan 1szt	sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix 15g, ser biały półtusty 70g, marchew z olejem 80g, serek topiony 2szt	Mus jogurtowo-owocowy 1szt	Energia 2612 kcal Białko 99,5g Tłuszcz 95,7g Węglowodany 338 g Nasycone kw. Tł 32,5g Błonnik 37,1g Sól 6,3g Cukry 75,8g

**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, 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, pasztet Seler-Zupa z zielonego groszku, konserwa suwalska, serdelek, krakowska, sos ogrodowy,

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

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

Niedziela 15.12.2024

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 15g, twarożek z papryką i ziołami 70g, jabłko 80g, pikantna sałatka z łososia 1szt		Zupa z zielonego groszku 400ml, kasza jęczmienna 160g, schab panierowany, smażony 90g, sur z kap. pekińskiej 150g, kisiel 200ml, podplomyki orkiszowe 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł.15g, szynkowa 70g, sałatka jarzynowa 80g, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Energia 3035,4kcal Białko 103,1g Tłuszcz 100g Węglowodany 430,7g Nasycone kw. Tł 28,7g Błonnik 40,9g Sól 6,4g Cukry 68,5g
Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 15g, twarożek ze śmietaną i cukrem 70g, jabłko 80g, pikantna sałatka z łososia 1szt		Zupa z zielonego groszku 400ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 90g, sur z kap. pekińskiej 150g, kisiel 200ml, podplomyki orkiszowe 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł.15g, szynkowa 70g, pomidor 50g, liść sałaty, dżem 1szt, miód 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2895 kcal Białko 104,8g Tłuszcz 95,4g Węglowodany 404,9g Nasycone kw. Tł 28,5g Błonnik 35,9g Sól 6,1g Cukry 62,8g
Cukrzycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, jajko gotowane 1szt., ogórek kiszony 80g, pikantna sałatka z łososia 1szt	Chleb razowy 30g szynkowa 30g	Zupa z zielonego groszku bez śmietany 400ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 90g, sur z kap. pekińskiej 150g, kisiel bez cukru 200ml, podplomyki orkiszowe 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł.15g, szynkowa 70g, sałatka jarzynowa 80g, pasztet dr 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Energia 2988kcal Białko 105,5g Tłuszcz 98g Węglowodany 421 g Nasycone kw. Tł 30,5g Błonnik 39,9g Sól 6,3g Cukry 70,8g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15, twarożek z mlekiem 70g, jabłka 80g, dżem x2	Sok owocowy 200 ml	Zupa z zielonego groszku 400ml, ziemniaki 200g, filet kurczący gotowany 90g, sur z kap. pekińskiej 150g, kisiel 200ml, mus owocowy 1szt	Sok owocowy 200 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 10g, schab gotowany 70g, liść sałaty, pomidor 50g, dżem x2	Jogurt owocowy 1szt	Energia 2725 kcal Białko 95,7g Tłuszcz 88g Węglowodany 387,5g Nasycone kw. Tł 27,8g Błonnik 37,8g Sól 6,2g Cukry 75,7g

**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, sznycel z kurczaka, filet gotowany w sosie własnym, szynkowa, sos ogrodowy, szynkowa, pikantna sałatka z łososia, rosół, podplomyki orkiszowe

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