

Poniedziałek 23.12.2024

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 kiełbasa 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- mięsnym 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, kiełbasa suwalska, szynkowa, przysmak suwalski, Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, pasztetowa, kiełbasa suwalska, sos ogrodowy, przysmak suwalski, Seler-barszcz czerwony, przysmak suwalski, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska., pasztetowa
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, konserwa suwalska, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska, pasztetowa,
Gorczyca-konserwa suwalska, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska, pasztetowa,
Jaja- gałka indycza, farszynka

Wtorek 24.12.2024

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, jajko 1szt, dżem 20g, gruszka 80g, śledzik naraz 1szt		Krupnik 400ml, kasza pęczak 160g, burger rybny smażona 90g, sur. z kiszanej kapusty 150g, kompot z cukrem 200ml, sok z buraka i jabłka 1szt		Barszcz wigilijny 200ml, chleb zw. 60G, bułka pszenna 1szt, mix tł 15g, śledź w oleju 60g, kapusta z grzybami 100g, ryż z makiem i bakaliami 100g, kisiel z cukrem 200ml	Sałatka jarzynowa 1szt	Energia 2950kcal Białko 120g Tłuszcz 110g Węglowodany 370g Nasycone kw. Tł 34,5g Błonnik 41,5g Sól 6,6g Cukry 77g
Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, jajko 1szt, dżem 20g, jabłko 80g, śledzik naraz 1szt		Krupnik 400ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet rybny 90g, marchewka gotowana 150g, kompot z cukrem 200ml, sok z buraka i jabłka 1szt		Barszcz wigilijny 200ml, chleb zw. 60G, bułka pszenna 1szt, mix tł 15g, śledź w oleju 60g, kapusta z grzybami 100g, ryż z makiem i bakaliami 100g, kisiel z cukrem 200ml	Sałatka jarzynowa 1szt	Energia 2980kcal Białko 117g Tłuszcz 107g Węglowodany 387,2g Nasycone kw. Tł 33,8g Błonnik 42,1g Sól 6,5g Cukry 76,8g
Cukrzycowa	Płatki owsiane na bulionie warzywno- mięsnym 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, jajko 1szt, ogórek kiszony 80g, śledzik naraz 1szt	Chrupki kukurydziane	Krupnik 400ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet rybny 90g, sur. z kiszanej kapusty 150g, kompot z cukrem 200ml, sok z buraka i jabłka 1szt	Sok pomidorowy 150ml	Barszcz wigilijny 200ml, chleb razowy 100g, ryba w galarecie 60g, kapusta z grzybami 100g, kisiel bez cukru 200ml, pomidor 50g	Sałatka jarzynowa 1szt	Energia 2852kcal Białko 108g Tłuszcz 101,3g Węglowodany 377g Nasycone kw. Tł 30,9g Błonnik 43,2g Sól 6,3g Cukry 70,2g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, jajko 1szt, jabłko 80g, śledzik naraz 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, gotowany pulpet rybny 90g, sur. z kiszanej kapusty 150g,, kompot 200ml, sok z buraka i jabłka 1szt	Napój owocowy 150ml	Barszcz wigilijny 200ml, wafle ryżowe 3szt, ryż z makiem i bakaliami 100g, kisiel 200ml, kapusta z grzybami 100g	Mus owocowy 1szt	Energia 2610kcal Białko 87,4g Tłuszcz 82,5g Węglowodany 379,4g Nasycone kw. Tł 27,1g Błonnik 36,8g Sól 5,8g Cukry 73,1g

Wykaz alergenów:

Mleko (łącznie z laktozą)- mix. tł., płatki owsiane na mleku, ryż na mleku Zboża zawierające gluten- kasza pęczak, pieczywo, kawa zbożowa, krupnik Seler-krupnik, barszcz, sos ogrodowy, Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy, Gorczyca-śledzik na raz, sos ogrodowy, śledź w oleju, ryba w galarecie

Środa 25.12.2024

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. 90G., mix 15g, szynkowa 70g, pomidor 80g, ser hochland 1szt, pomidor 80g, ser żółty 1szt		Pomidorowa z ryżem 400ml, smażony sznycel z kurczaka 90g, ziemniaki 200g, sur z białej kapusty z march.,porem 150g, kompot owocowy 200ml, piernik 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł.15g pieczeń rzymska 50g, ser żółty 25g, mandarynka 80g, pasztet dr. 1 szt	Mus owocowy 1szt	Energia 3250 kcal Białko 101,4g Tłuszcz 115g Węglowodany 452,3g Nasycone kw. Tł 35,8g Błonnik 42,5g Sól 6,8g Cukry 80g
Lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 15g, szynkowa 70g, pomidor 80g, pasztet wp 30g, pomidor 80g, ser żółty 1szt		Pomidorowa z ryżem 400ml, gotowany filet kurczący 90g w sosie koperkowym, ziemniaki 200g, sur z kapusty pekińskiej 150g, kompot owocowy 200ml, piernik 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł.15g pieczeń rzymska 50g, twarożek ziołowy 30g, mandarynka 80g, pasztet dr. 1 szt,	Mus owocowy 1szt	Energia 3128 kcal Białko 102,3g Tłuszcz 110g Węglowodany 432,2g Nasycone kw. Tł 33,7g Błonnik 40,8g Sól 6,7g Cukry 78,9g
Cukrzycowa	Makaron na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 15g, szynkowa 70g, pomidor 80g, pasztet wp 30g, pomidor 80g, ser żółty 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Pomidorowa z ryżem 400ml, gotowany filet kurczący 90g w sosie koperkowym, ziemniaki 200g, sur z kapusty pekińskiej 150g, kompot owocowy 200ml, pomarańcza 1szt	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zbożowa z mlekiem 200ml, chleb raz. 100g, mix tł.15g pieczeń rzymska 50g, twarożek ziołowy 30g, ogórek 80g, pasztet dr. 1 szt	Mus owocowy 1szt	Energia 2945kcal Białko 101,4g Tłuszcz 104,3g Węglowodany 400,2g Nasycone kw. Tł 31,8g Błonnik 38,7g Sól 6,1g Cukry 68,7g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3 szt, mix tł. 15g, pasta z gotowanego kurczaka 70g, wafle ryżowe 3szt, ser żółty 1szt	Sok owocowy 150ml	Pomidorowa z ryżem 400ml, gotowany filet kurczący 90g, ziemniaki 200g, sur z kapusty pekińskiej 150g, kompot owocowy 200ml, pomarańcza 1szt	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, jajko gotowane 1szt, schab gotowany 70g, twarożek ziołowy 30g, mandarynka 80g	Mus owocowy 1szt	Energia 2625kcal Białko 89,3g Tłuszcz 95,4g Węglowodany 352,3g Nasycone kw. Tł 29,5g Błonnik 35,5g Sól 5,9g Cukry 68,4g

Wykaz alergenów:

Mleko (łącznie z laktozą)- makaron na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, serek topiony ,pomidorowa, ryż na mleku,
Zboża zawierające gluten- makaron na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, sznycel, gotowany filet kurczący, sos ogrodowy, szynkowa, pieczeń rzymska
Seler-pomidorowa , ziemniaczana, konserwa suwalska, sos ogrodowy, szynkowa, pasztet sojowy, pieczeń rzymska
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- sznycel

Czwartek 26.12.2024

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, polędwica sopocka 50g, szynka polędwicowa 30g, pomarańcza 80g, kabanosy 1szt		Kalafiorowa 400ml, gotowana sztuka mięsa w sosie chrzanowym 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z marchewki 150g, kompot z cukrem 200ml, czekolada mleczna 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, polędwica drobiowa 50g, ser rożek 1szt, ogórek kiszony 80g, dżem, miód	Mus owocowy 1szt	Energia 3125 kcal Białko 108g Tłuszcz 120g Węglowodany 403,2g Nasycone kw. Tł 38,5g Błonnik 38,7g Sól 6,8g Cukry 81g
Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 15g, blok mielony 70g, szynka polędwicowa 30g, pomarańcza 80g, kabanosy 1szt		Kalafiorowa 400ml, gotowany schab w sosie pomidorowym 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z marchewki 150g, kompot z cukrem 200ml, czekolada mleczna 1szt		Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, polędwica drobiowa 50g, ser rożek 1szt, ogórek kiszony 80g, dżem, miód	Mus owocowy 1szt	Energia 3075 kcal Białko 109,3g Tłuszcz 118g Węglowodany 393,9g Nasycone kw. Tł 38,1g Błonnik 38,9g Sól 6,7g Cukry 81g
Cukrzycowa	Kasza jęczmienna na bulionie warzywno-mięsny 300ml, kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, blok mielony 70g, szynka polędwicowa 30g, pomarańcza 80g, kabanosy 1szt	Chleb razowy 30g szynkowa 20g	Kalafiorowa 400ml, gotowany schab w sosie pomidorowym 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z marchewki 150g, kompot 200ml, czekolada gorzka 1szt	Wafle ryżowe 2szt	Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, polędwica drobiowa 70g, ogórek kiszony 80g, pasztet dr.	Mus owocowy 1szt	Energia 3105 kcal Białko 112g Tłuszcz 120g Węglowodany 394,2g Nasycone kw. Tł 39,1g Błonnik 39,4g Sól 6,8g Cukry 74g
Bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, ser biały 70g, pomarańcza 80g, mus owocowy 1szt	Sok owocowy 150ml	Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, gotowany schab 90g, surówka z marchewki 150g, kompot 200ml, czekolada mleczna 1szt	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 15g, jajko gotowane 1szt, ser rożek 1 szt, ogórek kiszony 80g, dżem 1szt, miód 1szt	Mus owocowy 1szt	Energia 2625 kcal Białko 98g Tłuszcz 85g Węglowodany 367g Nasycone kw. Tł 30,5g Błonnik 36,1g Sól 5,7g Cukry 75,2g

Wykaz alergenów:

Mleko (łącznie z laktozą)- kasza manna na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, , ser topiony, kalafiorowa , ryż na mleku, sztuka mięsa w sosie chrzanowym
 Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, sztuka mięsa w sosie chrzanowym, pieczywo, kawa zbożowa, sos ogrodowy, kasza jęczmienna, pasztet dr
 Seler- zupa chłopska, przysmak suwalski, sos ogrodowy, pasztet dr
 Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, serdelek, sos ogrodowy, Gorczyca- sos ogrodowy, szynkowa, , pasztet dr, kabanosy, Jaja- jajko, pieczeń rzymska

Piątek 27.12.2024

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, pasztet dr 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	serek twój smak 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, pasztet dr 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	serek twój smak 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, pasztet dr 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,	serek twój smak 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 mus owocowy 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	serek twój smak 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 28.12.2024

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 tł. 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 tł. 10g, 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 tł. 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- mięsny 300ml, kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 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 tł. 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 tł. 10g, 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 tł. 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 29.12.2024

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