

Poniedziałek 7.07.2025

| 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 | Kabanosy 1szt     | Energia 2950kcal<br>Białko 103g<br>Tłuszcz 108g<br>Węglowodany 391,5g<br>Nasycone kw. Tł 34,1g<br>Błonnik 36,2g<br>Sól 6,1g<br>Cukry 74,4g    |
| 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                                   | Kabanosy 1szt     | Energia 2924kcal<br>Białko 105,4g<br>Tłuszcz 96,4g<br>Węglowodany 408,7g<br>Nasycone kw. Tł 35,7g<br>Błonnik 33,8g<br>Sól 5,9g<br>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<br>Jajko 1szt | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, przysmak suwalski 70g, pomidor 80g, pasztet dr1szt  | Kabanosy 1szt     | Energia 2985kcal<br>Białko 115,1g<br>Tłuszcz 85,1g<br>Węglowodany 439,7g<br>Nasycone kw. Tł 35,8g<br>Błonnik 34,1g<br>Sól 5,8g<br>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  | Mus owocowy 1szt  | Energia 2830kcal<br>Białko 100,2g<br>Tłuszcz 81,7g<br>Węglowodany 423,5g<br>Nasycone kw. Tł 32,3g<br>Błonnik 34,8g<br>Sól 6,1g<br>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- konserwa suwalska, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska, pasztetowa, Gorczyca-konserwa suwalska, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska, pasztetowa, kabanosy Jaja- gałka indycza, farszynka

Wtorek 8.07.2025

| 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, dżem 20g, 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<br>Białko 111,5g<br>Tłuszcz 97g<br>Węglowodany 414,6g<br>Nasycone kw. Tł 31,7g<br>Błonnik 32,7g<br>Sól 6,1g<br>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<br>Białko 110,1g<br>Tłuszcz 84g<br>Węglowodany 404,7g<br>Nasycone kw. Tł 23,1g<br>Błonnik 35,1g<br>Sól 5,9g<br>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<br>Białko 108,7 g<br>Tłuszcz 86,5g<br>Węglowodany 399,5g<br>Nasycone kw. Tł 27,9g<br>Błonnik 33,5g<br>Sól 6,1g<br>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<br>Białko 99,1g<br>Tłuszcz 76,5g<br>Węglowodany 406,3g<br>Nasycone kw. Tł 26,1g<br>Błonnik 32,1g<br>Sól 5,8g<br>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 9.07.2025

| 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, serek waniliowy 1szt            |                   | Ogórkowa 400ml, pęczak 160g, smażony kotlet mielony wp. 90G, sur z białej kapusty z musztardą 150g, kompot z cukrem 200ml, sok witaminka 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, dżem1szt, miód 1szt     | Wafle ryżowe 1szt   | Energia 3089kcal<br>Białko 116g<br>Tłuszcz 96,9 g<br>Węglowodany 438,2g<br>Nasycone kw. Tł 27,5g<br>Błonnik 41,8g<br>Sól 5,4g<br>Cukry 70,3g  |
| Lekkostrawna | Makaron na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, szynkowa 70g, liść sałaty, jabłko 50g, serek waniliowy 1szt |                   | Krupnik 400ml, gotowany pulpet indyczy w sosie własny 90g, pęczak 160g, buraczki 150g, kompot z cukrem 200ml, sok witaminka 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, dżem1szt, miód 1szt | Wafle ryżowe 1szt   | Energia 2920kcal<br>Białko 110,1g<br>Tłuszcz 91,1 g<br>Węglowodany 415gg<br>Nasycone kw. Tł 26,3g<br>Błonnik 40,7g<br>Sól 5,1g<br>Cukry 70,1g |
| Cukrzycowa   | Makaron na bulionie warzywno- mięsny 300ml, Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, szynkowa 70g, pomidor 80g, mus owocowy 1 szt        | 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, pasztet wp mały 1szt                              | Wafle ryżowe 1szt   | Energia 2959kcal<br>Białko 89,9g<br>Tłuszcz 91,5g<br>Węglowodany 444g<br>Nasycone kw. Tł 28,4g<br>Błonnik 37,9g<br>Sól 5,5g<br>Cukry 65,8g    |
| Bezglutenowa | Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3 szt, mix tł. 15g, ser biały półtusty 70g, jabłko 80g, mus owocowy 1szt                                   | Sok owocowy 150ml | Ziemniaczana 400ml, Ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyczy 90g, buraczki 120g, kompot 200ml, sok witaminka 1szt                              | Sok owocowy 150ml    | Herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, jajko 1szt, liść sałaty, banan 50g, mus owocowy 1 szt  | Jogurt owocowy 1szt | Energia 2697kcal<br>Białko 84,9g<br>Tłuszcz 80,7g<br>Węglowodany 408g<br>Nasycone kw. Tł 26,3g<br>Błonnik 35,3g<br>Sól 5,6g<br>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, ser topiony, serek waniliowy

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

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

Czwartek 10.07.2025

| 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, owsianka 1szt            |                   | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, jajko gotowane 1szt, dżem 20g, pasta buraczkowo-twarogowa 80g, pomidorki koktajlowe 6szt | Kefir 1szt        | Energia 2923,8kcal<br>Białko 110,2g<br>Tłuszcz 113 g<br>Węglowodany 366,5g<br>Nasycone kw. Tł 31,5g<br>Błonnik 37,9g<br>Sól 6,2g<br>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, owsianka 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<br>Białko 104,1g<br>Tłuszcz 114,8g<br>Węglowodany 381,6 g<br>Nasycone kw. Tł 32,1g<br>Błonnik 36,1g<br>Sól 6,1g<br>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<br>szynkowa 20g | Zupa chłopska bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 90g, surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot bez cukru 200ml, owsianka 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<br>Białko 106,9g<br>Tłuszcz 105,2g<br>Węglowodany 405,6g<br>Nasycone kw. Tł 27,9g<br>Błonnik 39,1g<br>Sól 6,3g<br>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<br>Białko 100,1g<br>Tłuszcz 100,5g<br>Węglowodany 361,5g<br>Nasycone kw. Tł 26,2g<br>Błonnik 37,2g<br>Sól 6,2g<br>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, pasztet dr, owsianka

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

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

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

Piątek 11.07.2025

| 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<br>Białko 106,4g<br>Tłuszcz 116,5g<br>Węglowodany 381g<br>Nasycone kw. Tł 31,7g<br>Błonnik 44,2g<br>Sól 6,3g<br>Cukry 75,4g   |
| Lekkostrawna | Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, jajko 1szt, dżem 20g, 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<br>Białko 103,1g<br>Tłuszcz 107,7g<br>Węglowodany 382,6g<br>Nasycone kw. Tł 31,4g<br>Błonnik 40,3g<br>Sól 6,3g<br>Cukry 71,9g   |
| Cukrzycowa   | Ryż na bulionie warzywno-mięsny 300ml, kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, jajko 1szt, ser biały 20g, 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<br>Białko 102,1g<br>Tłuszcz 108,5 g<br>Węglowodany 385,8g<br>Nasycone kw. Tł 32,6g<br>Błonnik 40,6g<br>Sól 6,3g<br>Cukry 70,1g |
| Bezglutenowa | Ryż na mleku 2% 400ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 3szt, mix tł. 15g, jajko 1szt, dżem 20g, 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<br>Białko 99,1g<br>Tłuszcz 101,9g<br>Węglowodany 361,1g<br>Nasycone kw. Tł 30,1g<br>Błonnik 38,1g<br>Sól 6,2g<br>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 12.07.2025

| 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<br>Białko 99,5g<br>Tłuszcz 106g<br>Węglowodany 355,8g<br>Nasycone kw. Tł 32,8g<br>Błonnik 40,2g<br>Sól 6,6g<br>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<br>Białko 101,5g<br>Tłuszcz 102g<br>Węglowodany 357 g<br>Nasycone kw. Tł 34,2g<br>Błonnik 37,5g<br>Sól 6,4g<br>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<br>Białko 102,6g<br>Tłuszcz 103,5g<br>Węglowodany 370,3g<br>Nasycone kw. Tł 35,1g<br>Błonnik 40,2g<br>Sól 6,7g<br>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<br>Białko 99,5g<br>Tłuszcz 95,7g<br>Węglowodany 338 g<br>Nasycone kw. Tł 32,5g<br>Błonnik 37,1g<br>Sól 6,3g<br>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 13.07.2025

| 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, baton crunch 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 3007kcal<br>Białko 100,6g<br>Tłuszcz 107g<br>Węglowodany 410,4g<br>Nasycone kw. Tł 29,1g<br>Błonnik 39,1g<br>Sól 6,1g<br>Cukry 69,9g   |
| 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, baton crunch 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<br>Białko 104,8g<br>Tłuszcz 95,4g<br>Węglowodany 404,9g<br>Nasycone kw. Tł 28,5g<br>Błonnik 35,9g<br>Sól 6,1g<br>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<br>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, mus owocowy 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<br>Białko 105,5g<br>Tłuszcz 98g<br>Węglowodany 421 g<br>Nasycone kw. Tł 30,5g<br>Błonnik 39,9g<br>Sól 6,3g<br>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<br>Białko 95,7g<br>Tłuszcz 88g<br>Węglowodany 387,5g<br>Nasycone kw. Tł 27,8g<br>Błonnik 37,8g<br>Sól 6,2g<br>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, baton crunch

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