

PIATEK 01.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|---|---|---|--|
| <p>Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p>Chleb, kanapkowy serek śmietankowy, rzodkiewka, szczypiorek, roszonek (chleb mieszany (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 50g, rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, roszonek- 30g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana B: Zupa z zacierkami (50g) na CHUDYM BULIONIE DROBIOWO-WARZYWNYM (9) kanapki bez sera, w zamian masło- 15g, szynka z piersi kurczaka- 50g L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast sera- SZYNKA DROBIOWA (50g) (alergeny: 6,9,10) i masło (15g)</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 1,5% (7)- szklanka (250ml), płatki owsiane (1)- 50g) W: Dodatkowo szynka z piersi kurczaka- 50g</p> | <p>C: (2 DODATKI): kefir- 200ml, jogurt naturalny (7) (150g) z gruszką (50g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7) (150g) z gruszką (50g) i słonecznikiem (5g)</p> | <p>Zupa grochowa (400ml) (groch, por, czosnek, marchewka, pietruszka, seler (9), ziemniaki, cebula, olej rzepakowy)</p> <p>Dorsz pieczony w sezamie, puree ziemniaczano- buraczane (250g) i kapusta kiszona (150g) (dorsz (4)- 100g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), sezam (11)- łyżeczka (5g), koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), ziemniaki- 200g, burak- 50g, kapusta kiszona- 150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>DZ, ZOL (z wyjątkiem podstawy), L,L(W,T): Zamiast zupy grochowej-ZUPA KOPERKOWA (400ml) (alergeny: 7,9) L,L(W,T): Zamiast kapusty kiszonej cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g</p> <p>C: Zamiast puree-ziemniaki gotowane- 200g podawane W CAŁOŚCI (bez buraka) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>W: Zamiast zupy grochowej-ZUPA KOPERKOWA (400ml) (alergeny: 7,9) Zamiast kapusty kiszonej cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g</p> | <p>Winogrona- 100g Jogurt pitny owocowy (250ml)</p> <p>B: jogurt sojowy owocowy- 150g</p> <p>C: zamiast jogurtu maślanka (7)- 250ml Zamiast winogron jabłko (100g)</p> <p>L,L(W,T): zamiast winogron jabłko- małe (100g) pieczone z cynamonem</p> | <p>Kanapki z serem żółtym, sałatą, ogórkiem i szczypiorkiem (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, sałata- 30g, ogórek- 70g, szczypiorek- 5g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD),B: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>B: Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, zamiast ogórka, pomidor sparzony ze skórki</p> <p>L(W,T), B: zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowo szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia: 2056kcal, białko: 97g, tłuszcze: 61g, węglowodany: 297g, błonnik: 36g, sacharoza: 10g, sól: 2319mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 25g

SOBOTA 02.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|--|---|---|
| <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane(1) - 50g)</p> <p>Chleb, masło, parówki, ketchup, ogórek, sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, parówki wieprzowe(1,6,9,10)- 100g, ketchup- łyżka (25g), ogórek- 70g, sałata- 30g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: Zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>Z(PD): Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zupa zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGANYM W WAPŃ</p> <p>L,,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast parówek- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10) (50g)</p> <p>Bez ketchupu Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g, Herbata bez dodatku cukru</p> | <p>C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, sałata- 10g, rzodkiewka- sztuka (15g)</p> <p>W:(1 DODATEK): jogurt owocowy- 150g</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem (marchew- 20g, seler (9) - 30g, pietruszka- 20g, śmietana (7) 18%- 12g, bulion drobiowy (9)- 200ml, koncentrat pomidorowy- 25g, makaron bezjajeczny z semoliny (1)- 100g)</p> <p>Udka w marynacie jogurtowej z kaszą bulgur (250g) i surówką z kapusty czerwonej (150g) (udko z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7) - 75g, czosnek- 5g, kasza bulgur- 250g, surówka z kapusty czerwonej : kapusta, jabłko, marchew, natka pietruszki, jogurt(7), majonez(3,10), cukier - 150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z: Zamiast surówki - kalafior (150g) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>B: Zupa pomidorowa bez śmietany Udka z kurczaka w marynacie z miodu (6g) i soku z cytryny (5g)</p> <p>L,,L(W,T): udka bez skóry, marynata jogurtowa bez czosnku Zamiast surówki- kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>C: Zupa pomidorowa z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM(1) Ziemniaki gotowane, podawane w całości,</p> <p>Kompot bez dodatku cukru</p> <p>W: Zamiast surówki- kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g)</p> | <p>P, C: gruszka- 100g</p> <p>Bułka wielozłazista (1)- mała (60g) z szynką drobiową (1,6,9,10) (20g), masłem (7) (5g), ogórkiem (50g) i sałatą (10g)</p> <p>L(W,T), L: bułka kajzerka (1), zamiast ogórka papryka sparszony bez skórki</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>Z, Z (PD), B,L,L(W,T): gruszka pieczona z cynamonem- mała (100g)</p> | <p>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, pomidor</p> <p>Chleb mieszany (1) (150g), makrela wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, pomidor- (90g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>W,DZ: Zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczypiorkiem (10g)</p> <p>L, L(W,T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNY, zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia: 2565kcal, białko: 119g, tłuszcze: 90g, węglowodany: 337g, błonnik: 35g, sacharoza: 21g, sól: 3349mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 31g

NIEDZIELA 03.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|--|---|--|
| <p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon-szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, pomidor i sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, sałata- 10g, pomidor- 90g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, Z (PD),B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g W: (1 DODATEK): koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g</p> | <p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), marchewka z groszkiem gotowana (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g , ziemniaki- 250g, marchewka z groszkiem- 145g, masło- łyżeczka (5g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L,L(W,T): rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Marchewka bez groszku L(W,T): marchewka z dodatkiem margaryny roślinnej C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Kompot bez dodatku cukru Zamiast marchewki z groszkiem surówka z marchwi Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)</p> <p>W: marchewka bez groszku</p> | <p>P: Sernik- 100g</p> <p>L,L(W,T): Zamiast sernika ciasto drożdżowe z kruszonką</p> <p>B: ciasto drożdżowe przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka</p> <p>C: Sernik przygotowany z KSYLITOLEM zamiast cukru- 100g</p> <p>W: sernik- 150g</p> | <p>Salatka jarzynowa z polędwicą drobiową i pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko (3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica drobiowa (1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: placuszki bananowo- twarogowe (4 x 50g) podawane z jogurtem (7) (50g) i gruszką (50g) (jajka (2), banan, twaróg półtłusty (7), mąka pszenna (1), rodzynki, olej rzepakowy)</p> <p>Z: Bez ogórka konserwowego</p> <p>Z(PD),B: salatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p>L,L(W,T); salatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</p> <p>W: DODATKOWO 25G POLĘDWICY DROBIOWEJ(1,6,9,10)</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia 2417kcal, białko: 125g, tłuszcze: 69g, węglowodany: 338g, błonnik: 32g, sacharoza: 15g, sól: 1664mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 24,9g

PONIEDZIAŁEK 04.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|--|---|---|--|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, woda- 100ml, maliny- 50g)</p> <p>Twarożek z kolorową pieczoną papryką i szczypiorkiem (twaróg półtłusty- (7)100g, jogurt naturalny (7)- 25g, papryka -50g, olej rzepakowy- 5g, szczypiorek-10g, chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g), sałata- 10g</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, B, Z (PD):: PAPRYKA SPARZONA/ PIECZONA BEZ SKÓRKI</p> <p>B: Zupa mleczna zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń Zamiast twarożku SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g podawana z pieczoną papryką (50g)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) PAPRYKA SPARZONA/ PIECZONA BEZ SKÓRKI ZAMIAST SZCZYPIORKU KOPEREK- 5g Maliny przetarte w postaci musu</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50G) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) Herbata bez cukru</p> <p>W: 1,5 porcji twarożku</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (30g) i pestkami dyni (5g)</p> <p>W:(1 DODATEK): serek grani (7) (150g) z papryką (50g) i pestkami dyni (5g)</p> | <p>Barszcz czerwony (składniki: wywar mięsny drobiowy(9)- 150ml, burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew-15g, seler (9)-15g, pietruszka- 15g, , śmietana 18% (7)- 10g, mąka pszenna (1)- 5g, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Jajka sadzone, ziemniaki z koperkiem, kefir, gotowany kalafior (kefir (7)- 200ml jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), olej rzepakowy- 5g, , ziemniaki- 250g, kalafior- 150g, koperek- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: barszcz bez śmietany Bez kefiru</p> <p>L, L(W,T): zamiast jajek udko trybowane bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g))</p> <p>C: Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Kompot bez dodatku cukru</p> | <p>P: gruszka (100g) Kefir- opakowanie (250g)</p> <p>L: zamiast gruszki banan- 100g</p> <p>B: gruszka (100g), sojowy jogurt owocowy- opakowanie (6) (150g)</p> | <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, ogórek, sałata lodowa, szczypiorek (Chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, sałata lodowa- 40g, ogórek- 50g, szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: bez ogórka w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- 90g Z (PD), B: ogórek bez skórki</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g Bez ogórka i szczypiorku w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g)</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA- 15g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowe 25g szynki</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia 2479 kcal białko: 111,3g tłuszcze 72,1g węglowodany: 362,9g, błonnik [g] 34g sacharoza: 76g, sól: 2195,6mg

WTOREK 05.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|---|--|---|--|
| <p>Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, roszpodka, ogórek kiszony (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, roszpodka- 40g, ogórek kiszony- sztuka (60g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: zamiast ogórka PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (60g)</p> <p>B: Zupa z zacierkami (50g) na CHUDYM BULIONIE DROBIOWO- WARZYWNYM (9) (250ml)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g zamiast ogórka PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (60g)</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 1,5% (7)- szklanka (250ml), płatki owsiane (1)- 50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowo 25g szynki drobiowej</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr- 150g, koktajl jagodowo-cynamonowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta</p> <p>W: (1 DODATEK): koktajl jagodowo-cynamonowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta</p> | <p>Żurek (350ml) z jajkiem (50g), kielbasą i ziemniakiem (90g) (boczek, bulion drobiowy (9), żur-zakwas, śmietana (7), jaja(3), kielbasa (1,6,9,10), ziemniaki)</p> <p>Klopsiki drobiowe w jasnym sosie kaparowym, ryż, brokuły (tuszka z kurczaka bez skóry- 100g, cebula- 10g, czosnek- 5g, olej rzepakowy- 3g, natka pietruszki- 5g, bułka pszenna(1)- 20g, mleko 1,5% (7)- 30ml, jajko(3)- 7g, bulion warzywny(9)- 100ml, masło(7)- 3g, mąka pszenna(1) typ 500- 5g, kapary- 7g, sok z cytryny- 5g, ryż 250g, brokuły- 145g, olej rzepakowy- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Do sosu zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L,L(W,T), W: Zamiast zupy grochowej-ZUPA KOPERKOWA (400ml) (alergeny: 7,9)</p> <p>Klopsiki bez CEBULI I CZOSNKU Zamiast kaparów zioła: pietruszka- 5g i koperek- 3g</p> <p>C: RYŻ BRĄZOWY Kompot bez dodatku cukru Klopsiki przygotowane z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) , bez bułki pszennej</p> | <p>P,C: jabłko (100g)</p> <p>Serek wiejski (7) (150g) z papryką (50g) i prażonym słonecznikiem (5g)</p> <p>Z(PD),B, L,L(W,T): jabłko- małe (100g) pieczone z cynamonem</p> <p>Serek wiejski (7) (150g) z papryką sparzoną bez skórki (50g)</p> <p>B: jabłko (100g)</p> <p>Chleb mieszany (1)- 70g, masło- łyżeczka (5g), szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 20g, papryka- 50g</p> | <p>Kanapki z serem żółtym, sałatą, ogórkiem i szczypiorkiem (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, sałata- 30g, ogórek- 60g, szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD),B: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>B: Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10) - 50g</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, zamiast ogórka i szczypiorku, pomidor sparzony ze skórki</p> <p>L(W,T), B: zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia: 2663,8 kcal, białko: 114,7g, tłuszcze: 93g, węglowodany: 360g, błonnik: 32,5g, sacharoza: 10,8g, sól: 3277,8g, kw,tł, nasycone 38g

ŚRODA 06.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|--|---|--|--|
| <p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb, masło, twaróg ogórkowo- ziołowy (chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, twaróg półtłusty (7)- 75g, jogurt naturalny (7) - 25g, ogórek- 80g koperek- 3g, pietruszka- 5g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g) Z(PD),B; Ogórek bez skórki</p> <p>Z(PD),B, Z: PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g)</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ (6)- 250ml Zamiast twarogu szynka z piersi kurczaka-50g</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g) L(W,T), B; ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Zupa mleczna bez musu Herbata bez cukru</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl wiśniowy: kefir (7)- 150g, wiśnie- 50g, płatki owsiane (1)- 20g</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g</p> | <p>Zupa ogórkowa - 400g (bulion drobiowy(9),marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana(7), koper, olej rzepakowy)</p> <p>Schab w sosie pieczeniowym z kaszą gryczaną (250g) i duszoną kapustą (150g) (schab, pieczarki, cebula, czosnek, masło (7), oliwa, bulion warzywny (9), mąka ziemniaczana, mąka pszenna (1), śmietanka kremówka (7), kapusta- 150g, olej rzepakowy- 5g, koperek- 3g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: zamiast śmietanki do zupy- NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ (30ml)</p> <p>L, L (W,T): zamiast zupy ogórkowej- ZUPA KOPERKOWA, ZIEMNIAKI W POSTACI PUREE Z DODATKIEM OLEJU RZEPAKOWEGO (5g) (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko(7), koper, masło(7)) (400g), zamiast kaszy gryczanej kasza jęczmienna perłowa L, L (W,T), W: Zamiast schabu pulpeciki drobiowe (tuszka z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, masło (7)- 5g, koperek- 5g) Zamiast kapusty- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>L(W,T) sos z dodatkiem margaryny (zamiast masła) C: kompot bez cukru</p> | <p>P: gruszka- średnia (100g)</p> <p>Bułeczka drożdżowa z owocami (1,3,7)- sztuka (70g)</p> <p>B: gruszka- średnia (100g) Ciasteczka owsiane (1.3)- 2 sztuki (2 x 50g)</p> <p>L: banan- 100g</p> <p>C: zamiast bułeczki chleb żytni razowy (1)- kromka (35g) z szynką z piersi kurczaka (1,6,9,10), masłem (7) i ogórkiem kiszonym- średni (60g)</p> | <p>Pasta jajeczna z ziołami podawana z chlebem mieszanym (150g), papryką (90g) i sałatą (10g), masło (15g) (jajka(3)- 2 x 50g, majonez(3,10)- 10g, szczypiorek- 5g, koperek- 5g, pietruszka- 5g, sól, pieprz, papryka, sałata, masło(7))</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g LEKKOSTRAWNA PASTA JAJECZNA (1 JAJKO(3) (50G), 1 BIAŁKO JAJA(3) (25G), OLEJ RZEPAKOWY- PÓŁ ŁYŻECZKI (3G), JOGURT NATURALNY (7) - ŁYŻECZKA (12G), KOPEREK- ŁYŻECZKA (3G) ,NATKA PIETRUSZKI- ŁYŻECZKA (5G)</p> <p>L(W,T), B: zamiast masła MARGARYNA ROŚLINNA, MIĘKKA- 15g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: Dodatkowo do pasty 30g szynki drobiowej (1,6,9,10)</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia: 2332 kcal, białko: 104g, tłuszcze: 70,4g, węglowodany: 334,7g, błonnik:31,3g, sacharoza: 25g, sól: 2071mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 28g

CZWARTEK 07.12.2023

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|--|---|---|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza jaglana- 50g)</p> <p>Chleb, masło, parówki, ketchup, pomidor, sałata (chleb żytni razowy (1)- 150g, masło(7)- 15g, parówki wieprzowe(1,6,9,10)- 100g, ketchup- łyżka (25g), pomidor- pół średniego (90g), sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) ZAMIAST PARÓWEK I KETCHUPU - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) (50g) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI-45g, SAŁATA- 10g</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: Zamiast kaszy jaglanej- PŁATKI OWSIANE (1) (50g) Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowa parówka (50g)</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p> | <p>Zupa z kapusty z ziemniakami (400g) (bulion drobiowy (9), kapusta, ziemniaki, cebula, szczypiorek, masło (7), mąka (1), cytryna, koperek, liść laurowy, sól, pieprz)</p> <p>Udka z kurczaka w marynacie miodowo-musztardowej, puree ziemniaczane, marchewka z groszkiem (150g) (udko z kurczaka- 100g, miód- łyżeczka (12g) , musztarda(10)- łyżeczka (10g), olej rzepakowy- łyżeczka (5g), ziemniaki- 250g , marchewka z groszkiem- 140g, masło (7) - 10g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml L, L(W,T), W: Zamiast zupy z kapusty- KRUPNIK (bulion drobiowy(9), masło(7), olej rzepakowy, cebula, marchew, pietruszka, kasza jęczmienna perłowa(1), ziemniaki, koperek)</p> <p>L, L(W,T): Udka z kurczaka bez skóry w marynacie z miodu i soku z cytryny (5g), bez musztardy Marchewka bez groszku</p> <p>L(W,T): z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast masła</p> <p>C: Ziemniaki gotowane, podawane w całości Udka z kurczaka w marynacie bez miodu (w zamian sok z cytryny- 5g), zamiast marchewki z groszkiem surówka z marchwi</p> <p>Kompot bez dodatku cukru</p> <p>W: marchewka bez groszku, Zamiast zupy z kapusty- KRUPNIK</p> | <p>P,C: jabłko-małe (100g)</p> <p>Bułka grahamka (1)- mała (60g) z szynką z piersi kurczaka (1,6,9,10) (20g), ogórkiem (50g), szczypiorkiem (5g) i masłem (7g) (5g)</p> <p>L,L(W,T): bułka pszenna (1), zamiast ogórka papryka sparzona bez skórki (50g)</p> <p>L(W,T): Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>Z, B, Z (PD), ,L,L(W,T); jabłko pieczone z cynamonem (100g)</p> | <p>Chleb mieszany (1) (150g), twarożek półtłusty(7) (50g), dżem truskawkowy niskosłodzony (45g), masło(7) (15g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>B: Zamiast twarożku szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g , pomidor- pół średniego (90g)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: Zamiast twarożku i dżemu- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g pomidor- 90g CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1) Herbata bez cukru</p> <p>W: Twarożek półtłusty(7)- porcja 100g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia: 2297,232kcal, białko: 88,8g, tłuszcz: 81g, węglowodany: 318g, błonnik: 33g, sacharoza: 30g, sól: 2619mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 34,8g

PIATEK 08.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|--|--|--|--|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (kasza manna (1) na mleku (7)- 350g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g)</p> <p>Chleb, masło, kanapkowy serek śmietankowy, jajko na twardo, rzodkiewka, szczypiorek, roszponka (chleb mieszany (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 50g, jajko na twardo (3) - sztuka (50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, roszponka- 30g) Herbata- 250ml</p> <p>Z, DZ: jajecznicza podawana z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszponka (chleb mieszany (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), roszponka- 20g Z, Z (PD), B: rzodkiewka tarkowana B: Zupa mleczna na napoju sojowym wzbogacającym w wapń (6) i , bez serka, w zamian dodatkowe jajko (50g) i masło- 15g L,L(W,T): Jagody przetarte, w postaci musu, CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast serka- SZYNKA DROBOWA (50g) (6,9,10) i masło (15g) L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi W: Dodatkowe jajko (50g)</p> | <p>C: (2 DODATKI): kefir (7)- 200ml, jogurt naturalny (7) (150g) z jabłkiem(50g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7) (150g) z jabłkiem (50g) i słonecznikiem (5g)</p> | <p>Zupa grochowa (400ml) (groch, por, czosnek, marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, cebula, olej rzepakowy)</p> <p>Dorsz pieczony w sezamie, puree ziemniaczano- buraczane (250g) i kapusta kiszona (150g) (dorsz (4)- 100g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), sezam (11)- łyżeczka (5g), koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), ziemniaki- 200g, burak- 50g, kapusta kiszona) Woda z miodem i cytryną - 250ml</p> <p>ZOL, DZ: Pierogi z twarogiem i jagodami- 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g , surówka z białej rzodkwi z kukurydzą (150g) Pierogi: mąka pszenna (1), woda, jajka (3), sól, olej rzepakowy, twaróg półtłusty (7), cukier, śmietanka (7), jagody oleju rzepakowego zamiast jogurtu Z: pomidor bez skórki DZ, ZOL (z wyjątkiem podstawy), L,L(W,T): Zamiast zupy grochowej-ZUPA KOPERKOWA (400ml) (alergeny: 7,9) L,L(W,T): zamiast kapusty kiszonej cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g C: Zamiast puree-ziemniaki gotowane- 200g podawane W CAŁOŚCI (bez buraka) Woda bez dodatku miodu</p> <p>W: Zamiast zupy grochowej-ZUPA KOPERKOWA (400ml) (alergeny: 7,9) Zamiast kapusty kiszonej cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g</p> | <p>P: gruszka- średnia (100g) Jogurt pitny owocowy (250ml)</p> <p>L,L(W,T), Z(PD),B: gruszka (100g) pieczona z cynamonem</p> <p>B: gruszka- średnia (100g) Jogurt sojowy owocowy- 150g</p> <p>C: zamiast jogurtu maślanka (7)- 250ml</p> | <p>Pasta z czerwonej soczewicy, pieczywo, ogórek kiszony, sałata (pasta z czerwonej soczewicy (porcja 60g): soczewica czerwona- ¼ woreczka (25g), suszone pomidory- sztuka (20g), olej rzepakowy - pół łyżeczki (2g), koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), chleb mieszany(1)- 150g, ogórek kiszony- średni (60g), sałata- 40g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY(1)- 150g</p> <p>Z,Z(PD),B, L,L(W,T, ODDZIAŁ WEWNĘTRZNY, DZ): Zamiast pasty z soczewicy- szynka z piersi kurczaka- 50g, masło- 15g</p> <p>Z, L,L(W,T): Zamiast ogórka kiszonego - pieczona cukinia- 1/4 średniej (50g)</p> <p>L(W,T), B: zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g W: zamiast pasty z soczewicy- szynka z piersi kurczaka- 70g, masło- 15g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia: 2146 kcal, białko: 101g, tłuszcze: 51,4g, węglowodany: 124,4g, błonnik: 40,7, sacharoza: 12,7g, sód: 2579mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 15,5g

SOBOTA 09.12.2023

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|--|---|---|--|
| <p>Zupa mleczna z zacierkami (300g) (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 40g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>Z(PD),B: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>B: zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIAST POŁĘDWICY SZYNKA</p> <p>DROBIOWA(1,6,9,10) ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: DODATKOWE 25G POŁĘDWICY</p> | <p>C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7) -150g, serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> | <p>Zupa z soczewicy - 400ml (soczewica czerwona, nasiona suche - 3 łyżki (3x15g.), cebula - 15g, papryka czerwona - 45g, czosnek - 0,5 ząbka (3g.), ziemniaki - 1 szt. (90g.), pomidory krojone- 100g, woda - 100g, olej rzepakowy- 5g)</p> <p>Kotlet mielony z ziemniakami i pomidorami ze śmietaną (150g) (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta(1)- 2 łyżki (2 x 8g), jajko(3)- 10g, olej rzepakowy- łyżka (10g), ziemniaki- 250g, pomidor- 145g, śmietana 12% (7)- 25g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml B: pomidory bez śmietany, w zamian olej rzepakowy (5g) Z: dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, olej rzepakowy- 5g, marchew- 30g) B, Z, Z(PD): Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) L, L(W,T): Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml) Zamiast kotleta potrawka z kurczaka: udko z kurczaka bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g)) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g), pomidory bez skórki, zamiast śmietany jogurt naturalny (7) C: kompot bez dodatku cukru W: Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml),</p> | <p>P: banan- 100g</p> <p>Bułka wieloziarnista (1)- mała (60g) z serem gouda (7) (20g), masłem (7) (5g), pomidorem (50g) i sałata (10g)</p> <p>C: mandarynka (70g)</p> <p>L(W,T), L: bułka kajzerka, zamiast sera szynka z piersi kurczaka- 20g</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> | <p>Galaretki drobiowe z masłem i chlebem Galaretka drobiowa: (mięso z kurczaka, seler(9), cebula, marchew, por, groszek, żelatyna, pietruszka)- porcja (150g), chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, sałata- 30g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L(W,T), L: CHLEB PSZENNY (1) GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora, POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g</p> <p>W: Galaretki drobiowe- PODWÓJNA PORCJA (2 x 150g) Chleb mieszany (1)- 100g</p> <p>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem brzoskwiniowy niskosłodzony- 50g, chleb mieszany (1)- 150g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia: 2399 kcal, białko: 101,2g, tłuszcze: 72g, węglowodany: 353,7g, błonnik 33g, sacharoza: 30g, sól: 2637mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 29g

NIEDZIELA 10.12.2023

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|--|--|---|--|
| <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną i truskawkami (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza jaglana- 50g, truskawki- 50g)</p> <p>Chleb, masło, twaróg z cebulą dymką i szczypiorkiem na sałacie z pomidorem (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, twaróg półtłusty- (7)100g, jogurt naturalny (7) - 25g, cebula dymka- 10g, szczypiorek- 2 łyżeczki, sałata- 10g, pomidor- pół średniego 90g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń Zamiast twarogu 2 jajka(3) na twardo z majonezem(3,10) (10g) na sałacie z cebulą dymką, sałata i pomidorem</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1), twaróg bez cebuli i szczypiorku w zamian koperek i dodatkowe 20g sałaty Truskawki przetarte, w postaci musu</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru Zupa bez truskawek</p> <p>W: pół porcji twarogu więcej , twaróg bez cebuli</p> | <p>C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7) 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5% (7)- 150g, jagody- 50g</p> <p>W:(1 DODATEK): jogurt owocowy (7)- 150g</p> | <p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, przecier pomidorowy, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), fasolka szparagowa (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (3g) i sezamu (3g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g , ziemniaki- 250g, fasolka szparagowa 145g, olej rzepakowy- 3g, sezam(11)- 3g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L, L(W,T): L,L(W,T): rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz)</p> <p>C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Kompot bez dodatku cukru</p> | <p>P: winogrona- 100g</p> <p>Ciasto drożdżowe z kruszonką (1,2,7)- 100g</p> <p>B: ciasto drożdżowe z kruszonką przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka (1,2,6)</p> <p>C: szarlotka owsiana (1,3,8) (100g) Zamiast winogron gruszka- 100g</p> <p>L,L(W,T): zamiast winogron jabłko pieczone z dodatkiem cynamonu</p> | <p>Domowy pasztet drobiowy, chleb, papryka i rozspanka (chleb mieszany (1)- 150g, pasztet drobiowy: mięso z kurczaka, pietruszka, seler(9), jaja(3), szczypior, bułka tarta(1), oliwa - 100g, rozspanka- 10g, papryka- 60g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD), B: PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI- 50g</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g ,L,L(W,T): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI- 50g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>DZ: placuszki bananowo- twarogowe (4 x 50g) podawane z jogurtem (7) (50g) i gruszką (50g) (jajka (2), banan, twaróg półtłusty (7), mąka pszenna (1), rodzynki, olej rzepakowy)</p> <p>W: Pasztet drobiowy porcja 150g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia 2417kcal, białko: 125g, tłuszcz: 69g, węglowodany: 338g, błonnik: 32g, sacharoza: 15g, sól: 1664mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 24,9g

PONIEDZIAŁEK 11.12.2023

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|--|--|---|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, szynka z piersi kurczaka, sałata lodowa, pomidor (chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, sałata lodowa- 50g, pomidor- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (50g)</p> <p>B: Zupa z zacierkami (50g) na CHUDYM BULIONIE DROBIOWO- WARZYWNYM (9) (250ml)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY- 150g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Truskawki przetarte, w postaci musu</p> <p>L(W,T), B: zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50G)</p> <p>W: Dodatkowe 30g szynki</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani(7)- 150g z pomidorem (45g) i bazylią (3g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani (7)- 150g z pomidorem (45g) i bazylią (3g)</p> | <p>Leikka zupa gulaszowa- porcja (400g) (pierś z kurczaka, pieczarki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek, koncentrat pomidorowy)</p> <p>Roladki drobiowe z pieczarkami w jasnym sosie z ziemniakami i mizerią (150g) roladki drobiowe: pierś z kurczaka, olej rzepakowy, pieczarki, cebula, sos: mleko 1,5% (7), mąka (1), żółtko (3), ogórek- 125g, śmietana 12% (7)- 25g)</p> <p>Kompot owocowy- 300ml</p> <p>B: sos na napoju sojowym (6) (zamiast śmietanki) Roladki drobiowe w sosie na napoju sojowym (6) Mizeria bez śmietany, w zamian łyżeczka oleju rzepakowego (5g)</p> <p>L,L(W,T): Zamiast zupy gulaszowej- zupa selerowa (seler(9) ¼ średniego (70g), ziemniak mały (75g), marchew pół średniej (22g), pietruszka pół średniej (20g), mleko 1,5% (7)- 20ml, bulion drobiowy(9) 200ml, mąka pszenna(1) 10g, sól, pieprz) Zamiast mizerii pomidor bez skórki (125g) z jogurtem (7) i koperkiem (5g) Roladki drobiowe ze szpinakiem (50g) C: Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Kompot bez dodatku cukru</p> | <p>P,C: gruszka- średnia (100g) Kefir (7)- opakowanie (250g)</p> <p>B: zamiast kefiru sojowy jogurt owocowy (6)- opakowanie (150g)</p> <p>DZ, Z, Z (PD) ,L,L(W,T): gruszka pieczona z cynamonem - 100g</p> | <p>Kanapki z serem żółtym, szynką drobiową sałata, papryką i szczypiorkiem (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 25g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 25g, sałata- 30g, papryka- 60g, szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD),B: PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</p> <p>B: Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI, bez szczypiorku</p> <p>L(W,T), B: zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowe 25g szynki z piersi kurczaka(1,6,9,10)</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia: 2207kcal, białko: 105g, tłuszcze: 67g, węglowodany: 307g, błonnik: 28g, sacharoza: 48g, sól: 2266mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 33g

WTOREK 12.12.2023

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|--|---|--|--|
| <p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek i szczypiorek (chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 100g, szczypiorek- 5g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, Z (PD), B: zamiast ogórka papryka sparzona bez skórki B: zupa mleczna Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) ZAMIAST OGÓRKA PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90G)</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA C: Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr (7) - 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g)</p> <p>W: (1 DODATEK): koktajl truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g)</p> | <p>Zupa szczawiowa z ziemniakiem i jajkiem (Zupa szczawiowa: porcja rosółowa, szcaw, marchew, pietruszka, seler(9), por, śmietana(7) (300ml), pół jajka(3) (25g) i 1 mały ziemniak (75g))</p> <p>Gulasz w sosie warzywnym z kaszą gryczaną (250g) i surówką z kapusty czerwonej (150g) (schab- 80g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżka- 10g, przecier pomidorowy- 50g, pieczarki 2 x 20g, kasza gryczana, kapusta, jabłko, marchew, natka pietruszki, jogurt(7), majonez(3,10), cukier)</p> <p>Kompot jabłkowy - 250ml ZOL (CALY), DZ: zamiast kaszy gryczanej- kopytka (250g) (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jaja(3)) Z: zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) DZ: Zamiast kaszy gryczanej- kopytka(1,3) (250g) B: Zamiast zupy szczawiowej - zupa krem ziemniaczano- selerowa (ziemniaki- 2 średnie (2 x 90g), seler(9)- ¼ średniego (70g), olej rzepakowy- 5g, natka pietruszki- 5g, koperek- 5g, woda- 125ml Zamiast kaszy gryczanej- kopytka(1,3) (250g) L, L(W,T): Zamiast zupy szczawiowej - zupa krem ziemniaczano- selerowa z koperkiem (ziemniaki- 2 średnie (2 x 90g), seler(9)- ¼ średniego (70g), olej rzepakowy- 5g, natka pietruszki- 5g, koperek- 5g, woda- 125ml) Zamiast schabu : filet z kurczaka- 80g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, olej rzepakowy- łyżka (10g), przecier pomidorowy- 30g, woda- 100ml) Zamiast kaszy gryczanej- kopytka(1,3) Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) C: Zamiast ziemniaka do zupy szczawiowej- dodatkowe pół jajka(3) (25g) Kasza gryczana- 150g Kompot bez dodatku cukru W: Zupa szczawiowa z dodatkowym jajkiem (50g) Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> | <p>P,C: Jabłko- 100g</p> <p>Bułka kajzerka (1)- mała (60g) z serem gouda (7) (20g), masłem (7) (5g), ogórkiem (50g) i sałata (10g)</p> <p>L,L(W,T): jabłko pieczone z dodatkiem cynamonu L,L(W,T), B: bułka z dodatkiem szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10) (20g) zamiast sera</p> <p>L(W,T): Zamiast masła margaryna miękka- 15g</p> | <p>Pasta z makreli i twarogu z dodatkiem ziół, pomidor, pieczywo (twaróg półtłusty(7)- (50g, makrela wędzona(4)- 50g, cebula- 20g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g), musztarda dijon (10)- łyżeczka (10g), jogurt grecki(7)- łyżka (25g) pomidor- pół średniego (90g), chleb mieszany (1)- 150g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: pomidor sparzony bez skórki (100g)</p> <p>B: Pasta z makreli z jajkiem(3) na twardo, zamiast twarogu i łyżeczką majonezu(3,10) zamiast jogurtu</p> <p>L,L(W,T),DZ, W: Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła margaryna miękka- 15g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI PEŁNOZIARNISTY(1) HERBATA BEZ CUKRU W: Pół porcji twarogu więcej</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia 2388kcal, białko: 106g, tłuszcz: 83g, węglowodany: 319g, błonnik: 32g, sacharoza: 15g, sól: 2697mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 35g

ŚRODA 13.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|---|--|---|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza manna (1)- 50g, woda- 100ml, maliny- 50g)</p> <p>Chleb, masło, twaróg ogórkowo- ziołowy (chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, twaróg półtłusty (7)- 75g, jogurt naturalny (7) - 25g, ogórek- 80g koperek- 3g, pietruszka- 5g, roszponka- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g)</p> <p>Z(PD),B; Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml, zamiast twarogu jajka na twardo- 2 sztuki (2 x 50g), masło- 2 łyżeczki (2 x 5g), ogórek- 50g, szczypiorek- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g) Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p>L(W,T); ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g Zupa mleczna z płatkami owsianymi (50g) Herbata bez cukru</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani(7) (150g) z papryką (50g) i pestkami dyni (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z papryką (50g) i pestkami dyni (5g)</p> | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (zupa pieczarkowa: masło(7), olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki bulion drobiowy(9), natka pietruszki, koper, śmietana(7)- 300ml, makaron pszenny (1)- 100g)</p> <p>Udka w marynacie jogurtowej z ziemniakami i surówką z marchwi, jabłka i selera (150g) (udko z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7) - 75g, czosnek- 5g, ziemniaki- 250g, surówka z marchwi jabłka i selera (9))</p> <p>Kompot owocowy- 250ml ZOL-CALY, ODDZIAŁ DZIECIĘCY: naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musm jagodowym (naleśniki(jaja(3), mleko(7), mąka(1))- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty- (7)100g , jogurt naturalny (7) jagody- 50g, cukier- 3g)</p> <p>B: zupa bez dodatku śmietany, zamiast jogurtu marynata z oleju rzepakowego, słodkiej papryki, suszonej pietruszki</p> <p>L,L(W,T): Zamiast zupy pieczarkowej- ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta z makaronem (1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Marynata jogurtowa bez czosnku Udka bez skóry Zamiast surówki marchew gotowana (150g) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem łyżeczki oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru Do zupy MAKARON PEŁNOZIARNISTY(1)- 100g</p> | <p>P: Banan- 100g Skyr waniliowy (7)- opakowanie (150g)</p> <p>C: jabłko (100g), skyr naturalny (7)- 150g</p> <p>B: sojowy jogurt owocowy (6)- opakowanie (150g)</p> | <p>Pieczyno, masło, kielbasa, pomidor, sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, pomidor- 70g, sałata-30g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>Z(PD),B: Pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L,L(W,T), DZ: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g L,L(W,T):CHLEB PSZENNY (1)- 150g Pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 75g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia: 2208 kcal, białko: 108g, tłuszcze: 65g, węglowodany: 312g, błonnik: 32g, sacharoza 24g, sól: 2049mg, kw,tł, nasycone: 30g

CZWARTEK 14.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|--|--|---|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 200ml, woda- 100ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb, masło, ser żółty, salata, pomidor ((chleb żytni razowy (1)-, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, salata- 10g, pomidor- pół średniego (90g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</p> <p>B: Zupa mleczna zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6) wzbogacanym w wapń, z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1)(1) (50g I CYNAMONEM, BEZ MUSU JABŁKOWEGO Herbata bez cukru</p> <p>W: Chleb mieszany (1) - 100g Dodatkowo: SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g</p> | <p>C: (2 DODATKI): serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g), jogurt naturalny (7) - 150g</p> <p>W: (1 DODATEK): serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g)</p> | <p>Zupa z kapusty z ziemniakami (400g) (bulion drobiowy (9), kapusta, ziemniaki, cebula, szczypiorek, masło (7), mąka (1), cytryna, koperek, liść laurowy, sól, pieprz)</p> <p>Spaghetti bolognese z makaronem 200g, sos 320g (wieprzowina, łopatka- 100g, cebula- 25g, czosnek- 5g, pieczarka- 3 x 20g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), olej rzepakowy- łyżka (10g), pomidory krojone- 100g, natka pietruszki- 10g, makaron(1))</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L,L(W,T): Zamiast zupy z kapusty- KRUPNIK (bulion drobiowy(9), masło(7), olej rzepakowy, cebula, marchew, pietruszka, kasza jęczmienna perłowa(1), ziemniaki, koperek) Spaghetti bolognese w wersji lekkostrawnej (marchew- pół średniej (45g), pomidory krojone- 100g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), filet z kurczaka- 100g, natka pietruszki- 10g, olej rzepakowy- 10g)</p> <p>C: Spaghetti z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM(1) (200g) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>W: Zamiast zupy z kapusty- KRUPNIK (bulion drobiowy(9), masło(7), olej rzepakowy, cebula, marchew, pietruszka, kasza jęczmienna perłowa(1), ziemniaki, koperek)</p> | <p>P,C: mandarynka (70g)</p> <p>Bułka drożdżowa z owocami (1,3,7)- sztuka (70g)</p> <p>B: zamiast bułeczki ciasteczka owsiane (1.3)- 2 sztuki (2 x 50g)</p> <p>C: zamiast bułeczki chleb żytni razowy (1)- kromka (35g) z serkiem kanapkowym i ogórkiem - 50g</p> <p>W, L,L(W,T): Banan- 100g</p> | <p>Pasta z kurczaka ze szczypiorkiem, chleb, ogórek kiszony (Pierś z kurczaka- 80g,majonez(3,10) - 2 łyżeczki (2 x 5g),musztarda(10)- łyżeczka (10g),szczypiorek- 2 łyżeczki (2 x 5g)), chleb mieszany (1)- 150g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: Zamiast ogórka kiszonego- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>Z(PD),B:Ogórek kiszony bez skórki</p> <p>L,L(W,T): pasta z KURCZAKA (50g) z olejem rzepakowym (5ml) i natką pietruszki (5g) Zamiast ogórka kiszonego- pomidor sparzony bez skórki (90g) CHLEB PSZENNY(1)</p> <p>DZ: placuszki bananowo- twarogowe (4 x 50g) podawane z jogurtem (7) (50g) i gruszką (50g) (jajka (2), banan, twaróg półtłusty (7), mąka pszenna (1), rodzynki, olej rzepakowy)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 100g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia: 2389kcal, Białko: 110g, tłuszcze: 65g, węglowodany: 357g, błonnik: 37g, sacharoza: 20g, sód 2598mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 26g

PIĄTEK 15.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|---|--|--|
| <p>Zupa mleczna z ryżem i truskawkami (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 50g, truskawki mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, jajka na twardo, majonez, ogórek, sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, jajka(3)- 2 sztuki (2 x 50g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), sałata- 10g, ogórek- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>ZOL (cały), DZ: zamiast jajek na twardo jajecznicą, podawana z pomidorem i sałatą Z(PD),B: Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) BEZ MAJONEZU, 1 JAJKO (3), DODATKOWO SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g Zamiast ogórka pomidor sparzony, bez skórki (50g) Truskawki przetarte w postaci musu</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g) C: Zupa mleczna z ryżem brązowym z truskawkami, bez dodatku cukru CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) Herbata bez cukru</p> <p>W: DODATKOWO SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani(7)- 150g z pomidorem (45g) i bazylią (3g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani(7)- 150g z pomidorem (45g) i bazylią (3g)</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem - 400g (marchew- 20g, seler (9) - 30g, pietruszka- 20g, śmietana(7) 18%- 12g, bulion drobiowy(9)- 200ml, koncentrat pomidorowy- 25g, makaron bezjajeczny z semoliny(1)- 100g)</p> <p>Dorsz w jasnym sosie kaparowym z ziemniakami (250g) i fasolką szparagową (150g) (dorsz(4)- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna(1)- łyżeczka (8g), masło(7)- 5g, kapary-10g, ziemniakami, fasolka szparagowa- 150g, masło(7)- pół łyżeczki 3g, bułka tarta(1)- łyżka 8g)</p> <p>Woda z miodem i cytryną - 250ml</p> <p>B: Zupa pomidorowa bez śmietany Sos przygotowany na napoju sojowym (6)</p> <p>DZ: paluszki rybne- 100g</p> <p>L,L(W,T): fasolka bez bulki z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) L(W,T): sos przygotowany z dodatkiem margaryny roślinnej miękkiej zamiast masła)</p> <p>C: Zupa pomidorowa z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM(1) Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej Woda bez dodatku miodu</p> | <p>P,C: kiwi- 100g</p> <p>Jogurt pitny owocowy (250ml)</p> <p>B: jogurt sojowy owocowy- 150g</p> <p>C: zamiast jogurtu maślanka (7)- 250ml</p> <p>L,L(W,T): zamiast kiwi banan- 100g</p> | <p>Salatka jarzynowa z pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko(3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g), sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem brzoskwiinowy niskosłodzony- 50g, chleb mieszany (1)- 150g</p> <p>Z: Bez ogórka konserwowego</p> <p>Z(PD),B: sałatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p>L,L(W,T): sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</p> <p>W: DODATKOWO 25G SZYNKI DROBIOWEJ (1,6,9,10)</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia: 2217kcal, białko: 102g, tłuszcze: 60g, węglowodany: 334g, błonnik: 34g, sacharoza: 13g, sól: 2106mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 20g

SOBOTA 16.12.2023

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|--|--|---|---|
| <p>Zupa mleczna: owsianka ze śliwkami i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane(1)- 50g, śliwki węgierki- 50g, cynamon - szczypta)</p> <p>Chleb, masło, twaróg, dżem (Chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, twaróg półtusty(7) - 100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6) WZBOGACANYM W WAPŃ Zamiast twarogu i dżemu- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g , pomidor- pół średniego (90g)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY(1)- 150g Zamiast śliwek gotowana gruszka bez skórki- 50g</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: Owsianka bez śliwek Zamiast dżemu- POMIDOR (90g) I SZCZYPIOREK (10g) CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny(7) - 150g, serek grani(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>W:(1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p> | <p>Zupa pieczarkowa z udkiem (400ml) (seler korzeniowy (9) - 20g, marchew - 20g, pietruszka, korzeń - 20g, groszek zielony - 20g, cebula - 20g, pieczarka - 3x20g, mięso z udka kurczaka bez skóry - 45g, woda - 120ml)</p> <p>Gołąbki w sosie pomidorowym, podawane z ziemniakami i kalafiolem (150g) (gołąbek w sosie (szynka wieprzowa, ryż, jaja (3), kapusta, cebula, przecier pomidorowy, bulion warzywny (9), olej rzepakowy) - sztuka 290g, ziemniaki- 250g, kalafior- 145g, masło (7)- 5g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: zupa bez dodatku śmietany sos na napoju sojowym (6) (zamiast śmietanki)</p> <p>L, L (W,T): zupa jarzynowa z udkiem (seler korzeniowy (9) - 30g, marchew - 30g, pietruszka, korzeń - 30g, natka pietruszki- 5g, ziemniak- 40g Mięso z udka kurczaka bez skóry - 45g, woda - 120ml)</p> <p>Pulpeciki gotowane w sosie pomidorowym: filet z kurczaka- 100g, bułka pszenna (1)- 20g, jajko (3)- 15g, olej rzepakowy- 5g bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 50ml, koperek- 5g</p> <p>L(W,T), B: zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: Gołąbki przygotowane z ryżem brązowym Kompot bez dodatku cukru</p> <p>W: 2 gołąbki, 200g ziemniaków, zamiast kapuśniaku krupnik</p> | <p>P: banan- 100g Bułka wieloziarnista (1)- mała (60g) z polędwicą sopocką (1,6,9,10) (20g), masłem (7) (5g), pomidorem (50g) i sałatą (10g)</p> <p>L(W,T), L: bułka kajzerka (1), pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L(W,T), B: ZAMIĄST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA</p> <p>C: zamiast banana kiwi (100g)</p> | <p>KOLACJA NA GORĄCO Omlet z szynką drobiową, pomidorkami i bazylią (chleb mieszany (1)-150g, masło (7)- 15g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), pomidorki koktajlowe- 4 x 20g, bazylia- 5g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 2 x 15g, olej rzepakowy- 5g, rozspanka- 20g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L, L (W,T): CHLEB PSZENNY (1), zamiast omletu jajko na twardo (3)- sztuka (50g) i szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g z pomidorem (90g) bez skórki i sałatą</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: omlet z 3 jajek, 100g chleba</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia: 2307kcal, białko: 108g, tłuszcze: 66g, węglowodany: 339g, błonnik: 42g, sacharoza 39g, sól: 2229g, kwasy tłuszczowe nasycone: 33g

NIEDZIELA 17.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|---|--|--|--|
| <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 1,5% (7)- 200ml, płatki owsiane (1)- 50g)</p> <p>Chleb, masło, jajko na twardo z majonezem, pomidor, ogórek, rzodkiewka (chleb mieszany (1) - 150g, masło(7)- 15g, jajka (3) (- 2 sztuki (2 x 50g), majonez(3,10)- 10g, pomidor- 40g, ogórek- 50g, rzodkiewka- sztuka (15g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>ZOL (cały): jajecznicza: jajka (3) - 2 sztuki (2 x 50g), masło (7)- 20g, pomidor bez skórki- 90g, sałata- 10g</p> <p>Z: BEZ OGÓRKA I RZODKIEWKI, POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>Z (PD), B: Ogórek bez skórki, rzodkiewka tarkowana</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy wzbogacany w wapń (alergeny:6)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) I JAJKO, BEZ MAJONEZU - dodatkowo szynka drobiowa- 25g (alergeny: 1,3,6,9,10) BEZ OGÓRKA I RZODKIEWKI, POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1) 150g</p> <p>Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowo szynka drobiowa- 25g (alergeny: 6,9,10)</p> | <p>C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5% (7)- 150g, jagody- 50g</p> <p>W:(1 DODATEK): skyr (7)- 150g</p> | <p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (150g) i sałatką z kapusty pekińskiej, kukurydzy i papryki (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g , ziemniaki- 250g, kapusta pekińska, kukurydza, papryka, olej rzepakowy, ocet balsamiczny) Kompot wiśniowy- 250ml</p> <p>ZOL (CAŁY), DZ: ziemniaki w postaci puree Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml)</p> <p>L,L(W,T): Rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast ziemniaków- kopytka- 250g (alergeny: 1,3) Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p> <p>C: Kompot owocowy bez dodatku cukru, Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Surówka bez kukurydzy</p> <p>W: zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p> | <p>Ciasto drożdżowe z kruszonką (1,3,7) - 100g</p> <p>B: ciasto drożdżowe z kruszonką przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka (1,3,6)</p> <p>C: szarlotka owsiana (1,3,7) (100g)</p> | <p>Szynka drobiowa, pieczywo, masło, pomidor, szczypiorek (chleb mieszany (1)- 150g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, masło(7)- 15g, pomidor- 90g, szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: POMIDOR sparzony bez skórki (50g)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) POMIDOR sparzony bez skórki (50g), bez szczypiorku</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: Dodatkowo 25g szynki drobiowej</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia: 2425kcal, białko: 115g, tłuszcze: 89g, węglowodany: 304g, błonnik: 28g, sacharoza: 14g, sól: 2093mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 31g

PONIEDZIAŁEK 18.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|---|--|--|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, jagodami i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza jaglana- 50g, jagody mrożone- 50g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, pasta jajeczna z rzodkiewkami i szczypiorkiem, sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, jajka(3)- 2 sztuki (2 x 50g), majonez(3,10)- 10g, rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), sałata- 20g Herbata- 250ml</p> <p>ZOL (cały), DZ: zamiast jajek na twardo jajecznicza ze szczypiorkiem (3) podawana z pomidorem bez skórki (90g)</p> <p>B: zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L,L(W,T): jagody przetarte, podane w postaci musu Chleb pszenny (1) ZAMIAST PASTY JAJECZNEJ - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) (50G) I 1 JAJKO(3) NA TWARDO (50G) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) i sałata- 20g</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru W: pół porcji pasty jajecznej więcej</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny(7)- 150g, koktajl truskawkowy: maślanka 1,5% (7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p>W: (1DODATEK): koktajl truskawkowy: maślanka 1,5% (7)- 150g, truskawki- 50g</p> | <p>Zupa pomidorowa z soczewicą- 400g (soczewica, przecier pomidorowy, bulion warzywny(9) cebula, czosnek, oliwa, natka pietruszki, ziemniaki)</p> <p>Kurczak curry z ryżem i surówką z białej kapusty z kukurydzą (150g) (pierś z kurczaka- 100g mąka pszenna, typ 550 (1)- 10g, olej rzepakowy -10g, bulion warzywny(9)- 50ml, cebula- 10g, marchew- 20g, curry, w proszku- 3g, przyprawy, surówka: kapusta biała (100g), marchew (25g), olej rzepakowy (5ml), natka pietruszki, suszona (3g), sok z cytryny (3ml), kukurydza, konserwowa (10g), ryż)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml L,L(W,T), Z, Z(PD),B, W: zupa pomidorowa na bulionie na chudym mięsie (250ml) z makaronem(1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Zamiast surówki cukinia gotowana (140g) z dodatkiem OLEJU RZEPAKOWEGO (5g) I SEZAMU(11) (5g)</p> <p>Zamiast kurczaka curry-KURCZAK W JASNYM SOSIE BAZYLIOWYM (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka(1)- 8g, bazylija- 5g)</p> <p>C: RYŻ BRĄZOWY (250g), kurczak curry przygotowany z MAKĄ PEŁNOZIARNISTĄ(1) Kompot bez dodatku cukru</p> | <p>P: gruszka-mała (100g)</p> <p>Serek wiejski (7) (150g) z papryką (50g) i prażonym słonecznikiem (5g)</p> <p>L,L(W,T): Serek wiejski (7) (150g) z papryką sparzoną bez skórki (50g) B: Chleb mieszany (1)- 70g, masło- łyżeczka (5g), szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 20g, papryka- 50g</p> <p>DZ,Z,Z(PD),B, L,L(W,T): gruszka pieczona z cynamonem- średnia (100g)</p> | <p>Chleb, masło, szynka drobiowa plaster twarogu, ogórek, rukola (Chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, twaróg chudy(7)- 50g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, rukola- 20g, ogórek- 80g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: Bez ogórka w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g) Z (PD), B: ogórek bez skórki</p> <p>B: BEZ TWAROGU, w zamian SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g Bez ogórka w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g), zamiast rukoli sałata- 10g Dodatkowo 25g twarogu chudego</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA- 15g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g, MASŁO(7)-5g Herbata bez cukru</p> <p>W: PORCJA TWAROGU- 100g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia: 2422kcal, białko: 126g, tłuszcze: 78g, węglowodany: 317g, błonnik: 33g, sacharoza: 9g, sól: 2378mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 27g

WTOREK 19.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|---|---|--|
| <p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 200ml, woda- 100ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb, masło, ser żółty, sałata, pomidor, ogórek (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, sałata- 20g, pomidor- 40g, ogórek- 40g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: ZAMIAST OGÓRKA- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</p> <p>Z(PD),B: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>B: Zupa mleczna zamiast mleka NAPOJ SOJOWYM (6) wzbogacany w wapń, z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA (1,6,9,10)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) ZAMIAST OGÓRKA- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (1) (50g I CYNAMONEM, BEZ MUSU JABŁKOWEGO CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Chleb mieszany (1) - 100g Dodatkowo: SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g</p> | <p>C:(2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, rozponka- 10g, ogórek- 30g</p> <p>W:(1 DODATEK): kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, rozponka- 10g, ogórek- 30g</p> | <p>Zupa ogórkowa - 400g (bulion drobiowy(9),marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana(7), koper, olej rzepakowy)</p> <p>Gulasz z czerwonej soczewicy z dynią, papryką, cebulą i pieczarkami z ryżem i buraczkami (150g) (dynia- 50g, pieczarki- 2 x 20g, papryka- 45g, przecier pomidorowy- 100ml, soczewica, nasiona suche- 50g, cebula- 20g, sos sojowy(6)- 10g, olej rzepakowy- 10g, ryż biały- 250g, buraczki- 150g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: zamiast śmietanki do zupy- NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ (30ml)</p> <p>L,L(W,T): L, L (W,T): zamiast zupy ogórkowej- ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko(7), koper, masło(7)) (400g), , gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kurczaka- 100g, dodatkowe 30g dyni</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru Ryż brązowy Zamiast buraczków surówka z marchwi</p> <p>W: Gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kurczaka- 150g, dodatkowe 30g dyni</p> | <p>P: Banan- 100g Skyr waniliowy (7)- opakowanie (150g)</p> <p>C: jabłko (100g), skyr naturalny (7)- 150g</p> <p>B: sojowy jogurt owocowy (6)- opakowanie (150g)</p> | <p>Pasta z makreli i twarożku z dodatkiem ziół, pomidor, pieczywo (twaróg półtłusty- (7)50g, makrela wędzona(4)- 50g, cebula- 20g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g), musztarda dijon(10)- łyżeczka (10g), jogurt grecki(7)- łyżka (25g) pomidor- pół średniego (90g), masło- 15g, chleb mieszany (1)- 150g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: pomidor sparzony bez skórki (100g)</p> <p>B: pasta z makreli z jajkiem(3) na twardo, zamiast twarożku i łyżeczką majonezu(3,10) zamiast jogurtu</p> <p>L,L(W,T),DZ, W: twarożek ziołowy: twaróg półtłusty- (7)100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g) Masło(7)- 15g</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)</p> <p>L(W,T), B: zamiast masła margaryna miękka- 15g C: CHLEB ŻYTNI PEŁNOZIARNISTY(1) HERBATA BEZ CUKRU W: Pół porcji twarożku więcej</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia: 2528kcal, białko: 114g, tłuszcze: 78g, węglowodany: 360g, błonnik: 34g, sacharoza: 38g, sól: 3304mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 32g

ŚRODA 20.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|---|--|--|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza manna (1)- 50g, woda- 100ml, maliny- 50g)</p> <p>Chleb, masło, parówki, ketchup, pomidor, sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, parówki wieprzowe(1,6,9,10)- 100g, ketchup- łyżka (25g), pomidor- ¼ średniego (45g), sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, B, Z (PD):: pomidor sparzony, bez skórki</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) ZAMIAST PARÓWEK I KETCHUPU - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) (50g) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI-45g, SAŁATA- 10g Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zamiast kaszy -PŁATKI OWSIANE (1) (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani (7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani (7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p> | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (400ml) (bulion drobiowy (9), ziemniaki, kalafior, cebula, marchew, śmietana (7), olej rzepakowy, masło (7), koperek, szczypiorek)</p> <p>Pyzy z mięsem drobiowym (6 sztuk po 55g), surówka z marchwi i jabłka (150g) (mięso drobiowe, cebula, masło(7), jaja(3), bułka tarta(1), ziemniaki, mąka pszenna(1), mąka ziemniaczana, marchew (100g), jabłko (45g), olej rzepakowy- łyżeczka (5g))</p> <p>Kompot - 250ml</p> <p>B: Zupa kalafiorowa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym(6)</p> <p>L, L(W,T), W: pyzy z mięsem bez cebuli</p> <p>C: Zamiast pyz -filet z kurczaka z sosem pieczarkowym (filet z kurczaka- 100g, pieczarki- 40g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), kasza pęczak(1)- 200g, surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot bez dodatku cukru</p> | <p>P, C: Jabłko-male (100g)</p> <p>Bułka słodka z budyniem (1,3,7)- sztuka (70g)</p> <p>B: Ciasteczka zbożowe (1,3) - 2 sztuki (2 x 50g)</p> <p>Z,Z(PD),B,L,L(W,T); Jabłko pieczone z cynamonem</p> <p>C: zamiast bułeczki chleb żytni razowy (1)- kromka (35g) z szynką z piersi kurczaka (1,6,9,10), masłem (7) i ogórkiem kiszonym-średni (60g)</p> | <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata ,ogórek (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, sałata- 30g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowe 50g szynki drobiowej</p> <p>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g, chleb mieszany (1)- 150g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia: 2365kcal, białko: 87g, tłuszcze: 81g, węglowodany: 341g, błonnik: 38g, sacharoza: 28g, sól: 2917mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 34g

CZWARTEK 21.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|--|--|--|---|
| <p>Zupa mleczna z ryżem, jagodami i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, jagody mrożone- 50g,cukier-2,cynamon-szcypota)</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka ((chleb żytni razowy (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z,B, Z (PD): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI B: Zamiaś mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p>L (W,T), B: ZAMIĄST MASŁA-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: Zupa mleczna z RYŻEM BRĄZOWYM (45g), Herbata bez cukru</p> <p>W: DODATKOWE 25G SZYNKI DROBIOWEJ</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)</p> | <p>Barszcz czerwony (składniki: wywar mięsny drobiowy(9)- 150ml, burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew-15g, seler (9)-15g, pietruszka-15g, , śmietana18% (7)- 10g, mąka pszenna (1)- 5g, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Schab z warzywami, kaszą gryczaną (250g) i surówką z kapusty pekińskiej i koperku (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- 10g, fasolka szparagowa- 30g, pieczarki- sztuka (20g), papryka- 20g, bulion warzywny(9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, kasza gryczana- 250g, kapusta pekińska- 125g, cebula- 10g, koperek- 5g, majonez (3,10)- 10g, sok z cytryny-3g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B,ZOL (cały), DZ: Zamiaś kaszy-KOPYTKA(ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jaja(3)) (250g), schab podany w formie gulaszu</p> <p>B: barszcz bez śmietany, sos na napoju sojowym (6) (zamiaś śmietanki)</p> <p>L, L (W,T) zupa bez dodatku śmietany zamiaś kaszy –KOPYTKA(1,3) (250g) Zamiaś schabu indyk w wersji lekkostrawnej (filet z indyka- 100g, olej rzepakowy- 10g, papryka- 20g, marchew- pół średniej (22g), koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), bulion warzywny(9)- 50ml)</p> <p>L, L(W,T), Z, Z(PD): zamiaś surówki brokoły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru, Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1)</p> <p>W: Zamiaś surówki brokoły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> | <p>P: winogrona(100g) Kefir (7)- opakowanie (250g)</p> <p>B: zamiaś kefiru sojowy jogurt owocowy (6)- opakowanie (150g)</p> <p>Z, Z (PD), B,L,L(W,T): Gruszka pieczona z cynamonem- średnie (100g)</p> <p>C: gruszka- 100g</p> | <p>Pieczyno, masło, kielbasa, ogórek, sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, sałata- 30g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: zamiaś kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</p> <p>Z(PD), B,Z: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>L,L(W,T): Zamiaś kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiaś ogórkaomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T), B: Zamiaś masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Zamiaś kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
 Energia: 2419kcal, białko: 113g, tłuszcze: 77g, węglowodany: 338g, błonnik: 40g, sacharoza: 36g, sól: 2445mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 29g

PIĄTEK 22.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|--|---|--|
| <p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g)</p> <p>Chleb mieszany, masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszonka (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15, serek grani(7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie (4 x 15g) , szczypiorek- 10g, roszonka- 30g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z,Z(PD),B: rzodkiewka tarkowana</p> <p>B: ZAMIĄST TWAROŻKU -SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) (50g)</p> <p>zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T);: CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T), B; ZAMIĄST MASŁA-MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zamiast płatków jęczmiennych- PŁATKI OWSIANE (1) (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: 100g serka grani więcej</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr (7) - 150g, koktajl jagodowo-cynamonowy: kefir (7) (150g) z jagodami (50g) i PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (20g) i cynamonem</p> <p>W: (1 DODATEK): skyr (7) 150g</p> | <p>Zupa grysikowa - 400ml (kasza manna (1)- 60g, marchew- 30g, seler(9)- 30g, pietruszka-30g, wywar mięsny drób(9)- 250ml, sól, pieprz ziółowy)</p> <p>Filet z mintaja w sosie szpinakowym z pieczonymi ziemniakami i kapustą kiszoną (150g) (mintaj(4)- 100g, szpinak (75g), jogurt naturalny (7) - łyżka (25g) , czosnek- 3g, ziemniaki, kapusta kiszona, olej rzepakowy)</p> <p>Woda z miodem i cytryną - 250ml</p> <p>Z (cały): mintaj w panierce: mintaj (4)- 100g, mąka(1)- 8g, bułka tarta (1)- 8g, jajko (3)- 20g, olej rzepakowy- 10g, Z: zamiast kapusty kiszonej kalafior gotowany- 145g z dodatkiem OLEJU RZEPAKOWEGO (5g)</p> <p>L,L(W,T): Zupa w wersji lekkostrawnej bez CZOSNKU i CEBULI Zamiast kapusty kiszonej kalafior gotowany- 145g z dodatkiem OLEJU RZEPAKOWEGO (5g) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem OLEJU RZEPAKOWEGO (5g) Sos szpinakowy bez CZOSNKU</p> <p>B: Zupa bez dodatku śmietanki zabieleną mlekiem sojowym(6) Sos szpinakowy bez dodatku jogurtu, zabieleny mlekiem sojowym(6)</p> <p>C: Zupa z dodatkiem kaszy pęczak(1) (60g) zamiast kaszy manny woda bez dodatku miodu W: Zamiast kapusty kiszonej kalafior gotowany- 145g z dodatkiem OLEJU RZEPAKOWEGO (5g) 150g filetu</p> | <p>P: winogrona- 100g Bułka kajzerka (1)- mała (60g) z serem gouda (7) (20g), masłem (7) (5g), ogórkiem (50g) i sałatą (10g)</p> <p>L,L(W,T): jabłko pieczone z dodatkiem cynamonu L,L(W,T), B: bułka z dodatkiem szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10) (20g) zamiast sera</p> <p>L(W,T): Zamiast masła margaryna miękka- 15g</p> <p>C: zamiast winogron jabłko (100g)</p> | <p>Salatka jarzynowa z pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko (3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez (3,10)- łyżeczka (10g), chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: ryż zapiekany z gruszką (450g) (ryż, mleko (7), gruszki, cukier, masło (7), cynamon, sok z cytryny)</p> <p>Z: Bez ogórka konserwowego</p> <p>Z(PD),B: salatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p>L,L(W,T); salatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</p> <p>W: DODATKOWO 25G SZYNKI DROBIOWEJ(1,6,9,10)</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
 Energia: 2368kcal, białko: 105g, tłuszcze: 56g, węglowodany: 380g, błonnik: 40g, sacharoza: 24g, sól: 3310mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 23g

SOBOTA 23.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|---|---|--|--|
| <p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki kukurydziane- 50g)</p> <p>Chleb, masło, ser żółty, szczypiorek, pomidor (90g) (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser gouda- 50g, szczypiorek- 10g, majonez(3,10)- 10g, pomidor- 90g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B, Z (PD), Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), bez szczypiorku Zamiast sera- szynka z piersi kurczaka- 50g</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g) C: ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru W: Dodatkowo SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)-</p> | <p>C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, koktajl truskawkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p>W:(1 DODATEK): koktajl truskawkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, truskawki- 50g</p> | <p>Żurek (350ml) z jajkiem (50g), kielbasą (30g) i ziemniakiem (90g) (boczek, bulion drobiowy (9), żur-zakwas, śmietana (7), jaja (3), kielbasa (1,6,9,10), ziemniaki)</p> <p>Klopsik drobiowy w sosie pieczarkowym z kaszą bulgur (250g) i mizerią (150g) (mięso z tuszki kurczaka- 100g, mąka pszenna(1)- 10g, bułka pszenna(1)-10g, jajko(3)-10g, sos: mleko 1,5% (7)-50ml, pieczarki- 50g, masło(7)- 5g, ogórek- 145g, śmietana 12% (7)- 25g), kasza bulgur (1)- 250g)</p> <p>Kompot- 250ml ZOL (CAŁY), DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musem jagodowym (naleśniki:jaja (3), mleko (7), mąka (1)- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty (7)- 100g , jogurt naturalny (7), jagody- 50g, cukier- 3g)</p> <p>B: Zupa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym(6) Sos zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGANYM W WAPŃ, mizeria bez śmietany, w zamian łyżeczka oleju rzepakowego (5g) L, L(W,T): sos bez pieczarek, w zamian zióła: koperek i pietruszka Zamiast mizerii pomidor bez skórki (125g) z jogurtem (7) i koperkiem (5g) L, L(W,T), W: Zamiast zupy grochowej- ZUPA KOPERKOWA (400ml) (alergeny: 7,9) C: Kompot bez dodatku cukru Zamiast mąki pszennej- MAKA PEŁNOZIARNISTA(1) W: 1,5 porcji klopsików i sosu</p> | <p>P: kiwi- średnie (75g) Jogurt owocowy (7)- 150g</p> <p>B: gruszka- średnia (100g) Jogurt sojowy owocowy (6)- 150g</p> <p>C: zamiast jogurtu skyr (7)- 150g</p> <p>L: zamiast kiwi banan- mały (80g)</p> | <p>Pasta z czerwonej soczewicy, pieczywo, ogórek kiszony, sałata (pasta z czerwonej soczewicy (porcja 60g): soczewica czerwona- ¼ woreczka (25g), suszone pomidory- sztuka (20g), olej rzepakowy - pół łyżeczki (2g), koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), chleb mieszany (1)- 150g, ogórek kiszony- średni (70g), sałata- liść (30g))</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY(1)- 150g</p> <p>L,L(W,T, ODDZIAŁ WEWNĘTRZNY), DZ, ZOL: Zamiast pasty z soczewicy- pasta z kurczaka (pierś z kurczaka- 50g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (3g), koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g)) Zamiast ogórka małosolnego - pieczona cukinia- 1/4 średniej (50g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g W: Zamiast pasty z soczewicy- pasta z kurczaka (pierś z kurczaka- 100g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), koncentrat pomidorowy- łyżka (25g)) 5,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
 Energia: 2678 kcal, białko: 114g, tłuszcze: 70g, węglowodany: 418g, błonnik:42g, sacharoza: 14g, sól: 3121mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 32g

NIEDZIELA 24.12.2023 WIGILIA

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|---|---|---|---|
| <p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne (1)- 50g)</p> <p>Chleb mieszany (1), masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem (chleb mieszany (1)- 150g, masło- 15, serek grani (7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie (4 x 15g) , szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z,Z(PD),B: rzodkiewka tarkowana</p> <p>B: ZAMIAST TWAROŻKU -SZYNKA DROBIOWA (1, 6,9,10) -50g Zupa mleczna na NAPOJU SOJOWYM WZBOGACANYM W WAPŃ (6)</p> <p>L, L(W,T);: CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T), B; ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zamiast płatków jęczmiennych- PŁATKI OWSIANE (1) (50g) CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: 100g serka grani więcej</p> | <p>C: (2 DODATKI): kefir (7)- 150g, jogurt naturalny (7) z cynamonem, jabłkiem (50g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): skyr (7)- 150g</p> | <p>Zupa jarzynowa (300ml) z kaszą bulgur (100g) (brokuły- 10g, kalafior- 10g, natka pietruszki- 5g, włoszczyzna (9)- 30g, kasza bulgur (1) - 100g, bulion warzywny (9)- 130ml, olej rzepakowy- 5g Mąka pszenna, typ 500 (1) -10g)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami (7) (450g) (ryż, mleko (7), 4 łyżki cukru, 4 łyżki masła (7) + do posmarowania formy, 2 łyżeczki cukru waniliowego, 1 kg jabłek, 2 łyżeczki cynamonu, 1 łyżka soku z cytryny</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: ryż z dodatkiem mleka sojowego (6)</p> <p>C: zupa jarzynowa z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Ryż BRĄZOWY zapiekany z jabłkami (bez dodatku cukru) Kompot bez dodatku cukru</p> | <p>P,C: Mandarynka- średnia (60g)</p> <p>Buleczka maślana (1,3,7)- sztuka (70g)</p> <p>B: Ciasteczka owsiane (1,3)- 2 sztuki (2 x 50g)</p> <p>L: banan- 100g</p> <p>C: zamiast bułeczki maślanej chleb żytni razowy (1)- kromka (35g) z szynką z piersi kurczaka (1,6,9,10), masłem (7) i ogórkiem kiszonym- średni (60g)</p> | <p>Barszcz czerwony (1,9)- 220ml Pierogi z kapustą i grzybami (1,7)- 7 sztuk (7 x 35g) Ryba po grecku (4,9)- 80g Śledź w oleju (80g) z cebulką (4) (20g) Sałatka jarzynowa z majonezem (3,6,10), - 150g Makowiec (1,3,7)- 100g Chleb mieszany (1)- 150g, masło (7) 15g Herbata - 250ml</p> <p>Z: sałatka jarzynowa bez ogórka konserwowego Z (PD): ogórek konserwowy w sałatce jarzynowej bez skórki B: pierogi ruskie z farszem bez sera- 4 sztuki (4 x 35g) Zamiast makowca → SZARLOTKA OWSIANA bez dodatku jogurtu (1,3) (100g) L, L (W,T): PIEROGI RUSKIE (1,3,7) - 7 sztuk (7 x 35g) Ryba po grecku bez cebuli Zamiast śledzia w oleju →dorsz w galarecie (4) (130g) Sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego Zamiast makowca → SZARLOTKA (1,37) (100g) CHLEB PSZENNY (1) L (W,T), B: zamiast masła→MARGARYNA MIĘKKA- 15g C: pierogi przygotowane na MAŁCE PEŁNOZIARNISTEJ (1,3,7) Zamiast makowca → SZARLOTKA OWSIANA (100g) Chleb żytni razowy (1) Herbata bez dodatku cukru W, DZ: pierogi ruskie (1,3,7) - 7 sztuk</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia: 3077 kcal, białko: 111g, tłuszcze: 120g, węglowodany: 410g, błonnik:41g, sacharoza: 46,9g, sód:2320mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 40,4g

PONIEDZIAŁEK 25.12.2023 I DZIEŃ ŚWIAT

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|---|---|--|--|
| <p>PODSTAWA: Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb, masło, biała kielbasa, chrzan, ćwikła, pomidor (chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, biała kielbasa (1,6,9,10)- 100g, chrzan (7,12)- 10g, ćwikła (7,12)-10g, pomidor-90g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z,Z(PD),B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml, zamiast chrzanu i ćwikły musztarda (10)</p> <p>L, L(W,T); CHLEB PSZENNY (1), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) L, L(W,T), W, DZ; Zamiast kielbasy → SZYNKA DROBIOWA (1,6,9,10)- 25g Bez chrzanu, zamiast ćwikły łyżeczka buraczków gotowanych</p> <p>L(W,T), B; ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA C: Zamiast kaszy kukurydzianej PŁATKI OWSIANE (1) (50g), bez musu jabłkowego CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1) Herbata bez cukru</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5% (7)- 150g, jagody- 50g</p> <p>W: (1 DODATEK): skyr (7)- 150g (alergeny: 7)</p> | <p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p>Schab w sosie z suszonymi śliwkami z pieczonymi ziemniakami (250g) i surówką z buraka, jabłka i cebuli (150g) (schab, masło (7), oliwa, cebula, czosnek, suszony rozmaryn, bulion warzywny (9) suszone śliwki (12), mąka ziemniaczana, mąka pszenna (1), śmietanka kremówka (7)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z: zamiast surówki BURACZKI GOTOWANE</p> <p>L, L(W,T): ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) makaronem (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Zamiast schabu pierś z kurczaka- 100g w jasnym sosie koperkowym (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, masło (7)- 5g, koperek- 5g) ZIEMNIAKI W POSTACI PUREE Z DODATKIEM OLEJU RZEPAKOWEGO (5g) Zamiast surówki BURACZKI GOTOWANE</p> <p>L(W,T): sos koperkowy przygotowany na bazie margaryny (5g) B: sos na napoju sojowym wzbogacany w wapń</p> <p>C: zamiast suszonych śliwek- suszone pomidory w takiej samej proporcji Kompot owocowy bez dodatku cukru</p> | <p>P: Sernik (1,3,7)- 100g</p> <p>P, C: Pomarańcza- 100g</p> <p>,L,L(W,T): Zamiast sernika ciasto drożdżowe z kruszonką (1,37) Zamiast pomarańczy gruszka pieczona z cynamonem (100g)</p> <p>B: dla ciasto drożdżowe przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka (1,3,6)</p> <p>C: Sernik przygotowany z KSYLITOLEM zamiast cukru- 100g</p> <p>W: sernik- 150g</p> | <p>Dietetyczna sałatka jarzynowa z pieczywem i szynką drobiową (ziemniak- średni (90g), jajko (3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez (3,6,10)- łyżeczka (10g), chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 30g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: Bez ogórka konserwowego</p> <p>Z(PD), B : Sałatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p>L, L(W,T): sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego (1,3) CHLEB PSZENNY (1)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1) 150g</p> <p>W: Dodatkowo SZYNKA DROBIOWA- 50g (1,6,9,10)</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
 Energia: 2689 kcal, białko: 103,9g, tłuszcze: 87g, węglowodany: 390g, błonnik:37g, sacharoza: 67,4g, sód: 6181mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 29g

WTOREK 26.12.2023 II DZIEŃ ŚWIAT

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|---|--|---|--|
| <p>Zupa mleczna: owsianka z malinami (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 50g, maliny- 50g, cukier- 3g) Pieczyno, baleron, masło, chrzan, ćwikła, papryka (chleb mieszany (1)- 150g, baleron (1,6,9,10)- 50g, masło- 15g, chrzan (7,12)- 10g, ćwikła (7,12)- 10g, papryka- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z,Z(PD),B: PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ (6)- 250ml, zamiast chrzanu i ćwikły musztarda (10)</p> <p>L, L(W,T); CHLEB PSZENNY (1)- 150g PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast baleronu SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)-50g Bez chrzanu i ćwikły</p> <p>L(W,T), B; ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: owsianka bez dodatku cukru i malin CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1) Herbata bez cukru</p> <p>W: zamiast baleronu szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 75g</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr (7) - 150g, koktajl jagodowo-cynamonowy: kefir (7) (150g) z jagodami (50g) i płatkami owsianymi (20g) i cynamonem</p> <p>W: (1 DODATEK): skyr (7) 150g</p> | <p>Lekka zupa gulaszowa- porcja (400g) (pień z kurczaka, pieczarki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek, koncentrat pomidorowy)</p> <p>Pieczeń rzymska z indyka- 100g z ziemniakami i marchewką z groszkiem (alergeny: 1,3,7,9,10) ((pieczeń rzymska: mięso z indyka, jaja(3), por, czosnek, olej rzepakowy, masło(7), natka pietruszki, bułka tarta(1), chrzan, sos sojowy(6), musztarda(10)- 100g, ziemniaki- 250g, marchewka z groszkiem- 150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z: zamiast surówki BURACZKI GOTOWANE</p> <p>L, L(W,T): Zamiast zupy gulaszowej: zupa selerowa (seler ¼ średniego (70g), ziemniak mały (75g), marchew pół średniej (22g), pietruszka pół średniej (20g), mleko 1,5% - 20ml, bulion drobiowy 200ml, mąka pszenna 10g, sól, pieprz)</p> <p>L, L(W,T): zamiast pieczeni klopsiki drobiowe w sosie ziołowym (filet z kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko- 15g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna- łyżeczka (8g), masło- 5g, koperek- 3g, natka pietruszki- 5g). Zamiast marchewki z groszkiem sama marchewka- 150g</p> <p>L(W,T): sos z dodatkiem margaryny (zamiast masła)</p> <p>C: Zamiast marchewki z groszkiem surówka z marchwi (150g) Kompot bez cukru</p> <p>W: Zamiast marchewki z groszkiem · surówka z marchwi (150g)</p> | <p>P: mandarynka- średnia (60g)</p> <p>Piernik (1,3,7)- 100g</p> <p>L,L(W,T): ciasto jogurtowe (1,3,7)- 100g JABŁKO PIECZONE (100g) z cynamonem</p> <p>C: Ciasto jogurtowe (1,3,7) - 100g</p> <p>W: Ciasto jogurtowe - 100g</p> | <p>Galaretki drobiowe z masłem i chlebem Galaretka drobiowa: (mięso z kurczaka, seler(9), cebula, marchew, por, groszek, żelatyna, pietruszka)- porcja (150g), chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g , sałata- 30g, ogórek- 50g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Galaretki drobiowe- PODWÓJNA PORCJA (2 x 150g) Chleb mieszany (1)- 100g DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem brzoskwinowy niskosłodzony- 50g, chleb mieszany (1)- 150g (alergeny: 1,7)</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
 Energia: 2371 kcal, białko: 91g, tłuszcze: 75g, węglowodany: 353g, błonnik:40g, sacharoza: 14g, sód: 1861mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 34g

ŚRODA 27.12.2023

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|---|--|---|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i truskawkami (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza manna (1)- 50g, woda- 100ml, truskawki- 50g)</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, ogórek kiszony (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- średni (60g), sałata- 20g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, Z (PD),B: ogórek małosolny bez skórki</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY, BEZ SKÓRKI Truskawki przetarte, w postaci musu</p> <p>B: B: zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L(W,T), B; Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Herbata bez cukru, Zamiast kaszy -PŁATKI OWSIANE (1) (50g)</p> <p>W: Dodatkowe 25g szynki</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr (7)- 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p>W: (1 DODATEK): skyr (7)- 150g</p> | <p>Zupa grochowa (400ml) (groch, por, czosnek, marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, cebula, olej rzepakowy)</p> <p>Spaghetti bolognese z makaronem 200g, sos 320g (wieprzowina, łopatka- 100g, cebula- 25g, czosnek- 5g, pieczarka- 3 x 20g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), olej rzepakowy- łyżka (10g), pomidory krojone- 100g, natka pietruszki- 10g, makaron(1))</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>DZ,ZOL (z wyjątkiem podstawy), L, L(W,T): Zupa dyniowa z ziemniakami (400ml) (mąka pszenna(1), dynia, pietruszka liście, włoszczyzna, ziemniaki, bulion drobiowy(9))</p> <p>L, L(W,T): Spaghetti bolognese w wersji lekkostrawnej (marchew- pół średniej (45g), pomidory krojone- 100g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), filet z kurczaka- 100g, natka pietruszki- 10g, olej rzepakowy- 10g)</p> <p>C: Spaghetti z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM (1) (200g) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>W: Zupa dyniowa z ziemniakami (400ml)</p> | <p>P: mandarynka (70g)</p> <p>Buleczka drożdżowa z owocami (1,3,7)</p> <p>C: zamiast bułeczki chleb żytni razowy (1)- kromka (35g) z szynką z piersi kurczaka (1,6,9,10), masłem (7) i ogórkiem (50g)</p> <p>B: Ciasteczka zbożowe (1,3) - 2 sztuki (2 x 50g)</p> <p>W, L,L(W,T): zamiast śliwek gruszka pieczona z cynamonem - 100g</p> | <p>Pasta z makreli i twarogu z dodatkiem ziół, pomidor, pieczywo (twaróg półtłusty- (7)50g, makrela wędzona(4)- 50g, cebula- 20g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g), musztarda dijon(10)- łyżeczka (10g), jogurt grecki(7)- łyżka (25g) pomidor- pół średniego (90g), masło- 15g, chleb mieszany (1)- 150g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z: pomidor sparzony bez skórki (100g)</p> <p>B: pasta z makreli z jajkiem(3) na twardo, zamiast twarogu i łyżeczką majonezu(3,10) zamiast jogurtu</p> <p>L,L(W,T),DZ, W: twarózek ziołowy: twaróg półtłusty- (7)100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g) Masło(7)- 15g</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)</p> <p>L(W,T), B: zamiast masła margaryna miękka- 15g C: CHLEB ŻYTNI PEŁNOZIARNISTY(1) HERBATA BEZ CUKRU W: Pół porcji twarogu więcej</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
 Energia: 2212kcal , białko: 106g, tłuszcze: 63g, węglowodany: 319g, błonnik: 33g, sacharoza: 16g, sód: 2711mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 27g

CZWARTEK 28.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|---|---|--|---|
| <p>Zupa mleczna: owsianka ze śliwkami i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 50g, śliwki węgierki- 50g, cynamon - szczypta)</p> <p>Chleb, masło, jajka na twardo, majonez, ogórek, sałata ((chleb żytni razowy (1)- 150g, masło (7)- 15g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), majonez (3,10), - łyżeczka (10g), sałata- 10g, ogórek- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: Zamiast ogórka- POMIDOR sparzony bez skórki (50g)</p> <p>Z(PD),B: Ogórek bez skórki</p> <p>B: Zupa mleczna NAPOJU SOJOWYM (6) WZBOGACANYM W WAPŃ</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast ogórka- POMIDOR sparzony bez skórki (50g), 1 jajko, dodatkowo SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10) (50g), bez majonezu Zamiast śliwek gotowana gruszka bez skórki- 50g</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g</p> <p>C: Owsianka bez śliwek CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>W:(1 DODATEK): serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p> | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml) (zupa pieczarkowa: masło (7), olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki bulion drobiowy (9), natka pietruszki, koper, śmietana (7)- 300ml, makaron pszenny (1)- 100g)</p> <p>Roladki drobiowe ze szpinakiem w jasnym sosie z ziemniakami (250g) i surówką z marchwi (150g) (pierś z kurczaka- 100g, szpinak- 75g, jogurt naturalny (7) - 25g, czosnek- 3g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, masło (7)- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z, DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musem jagodowym (naleśniki:jaja, mleko, mąka- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty- 100g , jogurt naturalny jagody- 50g, cukier- 3g)</p> <p>B: zupa bez dodatku śmietany. Farsz szpinakowy bez jogurtu. Sos przygotowany na bazie NAPOJU SOJOWEGO (6) wzbogacanego w wapń</p> <p>B,L,L(W,T), W; ZAMIAST SURÓWKI kalafior - 150g zamiast zupy pieczarkowej- ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1)), z makaronem (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g)</p> <p>L(W,T): Sos bez dodatku masła - w zamian margaryna miękka (5g)</p> <p>C: Do zupy MAKARON PEŁNOZIARNISTY(1)- 100g Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>W: Farsz szpinakowy bez czosnku , PODWÓJNA PORCJA KURCZAKA</p> | <p>P,C: Jablko- małe (100g) Kefir (7)- opakowanie (250g)</p> <p>B: zamiast kefiru sojowy jogurt owocowy (6)- opakowanie (150g)</p> <p>Z,Z(PD),B,L,L(W,T); Jablko pieczone z cynamonem</p> | <p>Chleb, ser topiony, masło, sałata lodowa, papryka (chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, ser topiony (7)- 50g, sałata lodowa- 30g, papryka- 70g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, B, Z (PD): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</p> <p>B, DZ: ZAMIAST SERKA TOPIONEGO - SZYNKA DROBIOWA (1,6,9,10)- (50g)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g L,L(W,T): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI ZAMIAST SERKA TOPIONEGO- SEREK GRANI (7)- 150g z koperkiem (5g)</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Dodatkowo- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- - 50g</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia: 2290kcal, białko: 111g, tłuszcze: 64g, węglowodany: 307g, błonnik: 32g, sacharoza: 18g, sól: 2158mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 29g

PIATEK 29.12.2023

| | | | | |
|-----------|----------------------|-------|------|---------|
| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|-----------|----------------------|-------|------|---------|

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi i musem jabłkowym (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb mieszany, masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15, serek grani(7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie (4 x 15g) , szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z,Z(PD),B: rzodkiewka tarkowana</p> <p>B: ZAMIAST TWAROŻKU -SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) (50g)</p> <p>zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T);: CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>L(W,T), B; ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zamiast płatków jęczmiennych- PŁATKI OWSIANE (1) (50g), bez musu jabłkowego CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: 100g serka grani więcej</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl jagodowy: kefir (7)- 150g , jagody- 50g</p> <p>W: (1 DODATEK): jogurt naturalny (7)- 150g</p> | <p>Zupa ogórkowa - 400g (bulion drobiowy(9),marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana(7), koper, olej rzepakowy)</p> <p>Dorsz pieczony w jasnym sosie brokułowym (240g) z ziemniakami (250g) i surówką z białej kapusty i marchewki (150g) (dorsz(4)- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (3g), mąka pszenna(1)- łyżeczka (8g), brokuły- 50g, masło(7)- pół łyżeczki (3g), bulion warzywny(9)- 50ml, śmietanka(7) 20%- 30ml, ziemniaki, kapusta, marchew, olej rzepakowy)</p> <p>Woda z miodem i cytryną - 250ml Z: dorsz w panierce: dorsz(4)- 100g, mąka(1)- 8g, bułka tarta (1)- 8g, jajko (3)- 20g, olej rzepakowy- 10g, Z, L, L (W,T): zamiast surówki- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>B: zamiast śmietanki (w zupie i do dorsza)- napój sojowy wzbogacany w wapń (6) (30ml) L,L(W,T): Zamiast zupy ogórkowej- ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g) C: Woda bez dodatku miodu W: zamiast surówki- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)</p> | <p>P, C: gruszka (100g)</p> <p>Ciasteczka owsiane (1.3)- 2 sztuki (2 x 50g)</p> <p>L: banan- 100g, zamiast ciasteczek bułeczka maślana- sztuka (1,3,7)</p> <p>C: zamiast ciasteczek chleb żytni razowy (1)- kromka (35g) z szynką z piersi kurczaka (1,6,9,10), masłem (7), rozspanką (10g) i pomidorem (50g)</p> | <p>Kanapki z serem żółtym, sałatą, ogórkiem i szczypiorkiem (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, sałata- 20g, ogórek- 50g, szczypiorek- 5g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z(PD),B: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>B: Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, zamiast ogórka, pomidor sparzony ze skórki</p> <p>L(W,T), B: zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: dodatkowo szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g</p> |
|--|--|---|--|---|

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia: 2158kcal, białko: 101g, tłuszcze: 61g, węglowodany: 297g, błonnik: 38g, sacharoza: 10g, sól: 2118mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 23g

SOBOTA 30.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|---|---|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (Mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata (Chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>Z(PD),B: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>B: zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6) wzbogaćany w wapń</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIAST POŁĘDWICY SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50G), bez cukru CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru W: DODATKOWE 25G POŁĘDWICY</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g W: (1 DODATEK): koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g</p> | <p>Zupa z soczewicy - 400ml (soczewica czerwona, nasiona suche - 3 łyżki (3x15g.), cebula - 15g, papryka czerwona - 45g, czosnek - 0,5 ząbka (3g.), ziemniaki - 1 szt. (90g.), pomidory krojone- 100g, woda - 100g, olej rzepakowy- 5g)</p> <p>Kotlet mielony z ziemniakami i surówką z białej kapusty i marchewki (150g) (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta(1)- 2 łyżki (2 x 8g), jajko(3)- 10g, olej rzepakowy- łyżka (10g), ziemniaki- 250g, kapusta, marchew, olej rzepakowy)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>Z: dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, olej rzepakowy- 5g, marchew- 30g) B, Z, Z(PD): Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) L, L(W,T): Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml) Zamiast kotleta potrawka z kurczaka: udko z kurczaka bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g)) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) Zamiast surówki buraczki (150g) C: KOMPOT BEZ DODATKU CUKRU</p> <p>W: Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml) Zamiast surówki buraczki (150g)</p> | <p>P: banan- sztuka (100g)</p> <p>P: bułeczka drożdżowa z budyniem (1,3,7)</p> <p>C: mandarynka (70g)</p> <p>B, C: zamiast bułeczki maślanej chleb żytni razowy (1)- kromka (35g) z szynką z piersi kurczaka (1,6,9,10), masłem (7) i ogórkiem kiszonym- średni (60g)</p> | <p>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, pomidor</p> <p>Chleb mieszany (1) (150g), makrela wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, pomidor- (90g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>W,DZ: Zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczypiorkiem (10g)</p> <p>L, L(W,T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNY, zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki
Energia: 2522 kcal, białko: 110g, tłuszcze: 74g, węglowodany: 372g, błonnik: 38g, sacharoza: 23g, sól: 2653mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 28g

NIEDZIELA 31.12.2023

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|--|--|--|
| <p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon-szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, pomidor i sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, sałata- 10g, pomidor- 90g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z, Z (PD),B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g W: (1 DODATEK): koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g</p> | <p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), marchewka z groszkiem gotowana (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g , ziemniaki- 250g, marchewka z groszkiem- 145g, masło- łyżeczka (5g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L,L(W,T): rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Marchewka bez groszku L(W,T): marchewka z dodatkiem margaryny roślinnej C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Kompot bez dodatku cukru Zamiast marchewki z groszkiem surówka z marchwi Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)</p> <p>W: marchewka bez groszku</p> | <p>P,C:Pomarańcza-mała (150g)</p> <p>Z,B,L,L(W,T):Zamiast pomarańczy - GRUSZKA (100g) pieczona z cynamonem</p> <p>Sernik (1,3,7)- 100g</p> <p>L,L (W,T): ciasto drożdżowe z kruszonką (1,3,7)</p> <p>B: ciasto drożdżowe: przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka (1,6,7)</p> <p>C: sernik przygotowany z KSYLITOLEM zamiast cukru- 100g</p> | <p>Salatka jarzynowa z polędwicą drobiową i pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko (3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica drobiowa (1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: placuszki bananowo- twarogowe (4 x 50g) podawane z jogurtem (7) (50g) i gruszką (50g) (jajka (2), banan, twaróg półtłusty (7), mąka pszenna (1), rodzynki, olej rzepakowy)</p> <p>Z: Bez ogórka konserwowego</p> <p>Z(PD),B: salatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p>L,L(W,T); salatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego</p> <p>L(W,T), B: Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</p> <p>W: DODATKOWO 25G POŁĘDWICY DROBIOWEJ(1,6,9,10)</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia 2417kcal, białko: 125g, tłuszcze: 69g, węglowodany: 338g, błonnik: 32g, sacharoza: 15g, sól: 1664mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 24,9g

Legenda diet : P - Podstawa, L- Lekkostrawna, B- Bezmleczna, L (W,T)- Lekkostrawna wątrobowa, trzustkowa, C- Cukrzyca, Z- Zól przecierana, B, Z (PD)- Zól podstawowa, Dz- dziecięcy, W Wysokobiałkowa