

**PONIEDZIAŁEK 01.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami</b> (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza manna (1)- 50g, woda- 100ml, maliny- 50g)</p> <p><b>Twarożek z kolorową pieczoną papryką i szczypiorkiem</b> (twaróg półtłusty- (7)100g, jogurt naturalny (7)- 25g, papryka -50g, olej rzepakowy- 5g, szczypiorek-10g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g), sałata- 10g</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, B, Z (PD):: PAPRYKA SPARZONA/ PIECZONA BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>B:</b> Zupa mleczna zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacony w wapń Zamiast twarożku SZYŃKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g podawana z pieczoną papryką (50g)</p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) PAPRYKA SPARZONA/ PIECZONA BEZ SKÓRKI ZAMIAST SZCZYPIONIORKU KOPEREK- 5g Maliny przetarte w postaci musu</b></p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50G) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> 1,5 porcji twarożku</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (30g) i pestkami dyni (5g)</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> serek grani (7) (150g) z papryką (50g) i pestkami dyni (5g)</p>	<p><b>Barszcz czerwony</b> (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><b>Jajka sadzone, ziemniaki z koperkiem, kefir, gotowany kalafior</b> (kefir (7)- 200ml jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), olej rzepakowy- 5g, , ziemniaki- 250g, kalafior- 150g, koperek- 5g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> barszcz bez śmietany Bez kefiru</p> <p><b>L, L(W,T):</b> 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><b>C:</b> Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Kompot bez dodatku cukru</p>	<p><b>P:</b> gruszka (100g) Kefir- opakowanie (250g)</p> <p><b>L:</b> zamiast gruszki banan- 100g</p> <p><b>B:</b> gruszka (100g), sojowy jogurt owocowy- opakowanie (6) (150g)</p>	<p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, ogórek, sałata lodowa, szczypiorek</b> (Chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, sałata lodowa- 40g, ogórek- 50g, szczypiorek- 10g )</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z:</b> bez ogórka w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- 90g <b>Z (PD), B:</b> ogórek bez skórki</p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g</b> Bez ogórka i szczypiorku w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g)</p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- margaryna roślinna miękka- 15g</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> 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- łubin, 14- mięczaki

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

WTOREK 02.01.2024

ŚNIADANIE	POSILEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z zacierkami (300g)</b> (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, roszpodka, ogórek kiszony</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, roszpodka- 40g, ogórek kiszony- sztuka (60g))</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> zamiast ogórka PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (60g)</p> <p><b>B:</b> Zupa z zacierkami (50g) na CHUDYM BULIONIE DROBIOWO- WARZYWNYM (9) (250ml)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g zamiast ogórka PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (60g)</p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> 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><b>W:</b> Dodatkowo 25g szynki drobiowej</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr- 150g, koktajl jagodowo-cynamonowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> koktajl jagodowo-cynamonowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta</p>	<p><b>Żurek (350ml) z jajkiem (50g), kielbasą i ziemniakiem (90g)</b> (boczek, bulion drobiowy (9), żur-zakwas, śmietana (7), jaja(3), kielbasa (1,6,9,10), ziemniaki)</p> <p><b>Klopsiki drobiowe w jasnym sosie kaparowym, ryż, brokuły</b> (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><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> Do sosu zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L,L(W,T), W:</b> Zamiast żurku ZUPA KOPERKOWA (400ml) (<b>alergeny: 7,9</b>)</p> <p>Klopsiki bez CEBULI I CZOSNKU Zamiast kaparów zioła: pietruszka- 5g i koperek- 3g</p> <p><b>C: RYŻ BRĄZOWY</b> Kompot bez dodatku cukru Klopsiki przygotowane z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) , bez bułki pszennej</p>	<p><b>P,C:</b> jabłko (100g)</p> <p><b>Serek wiejski (7) (150g) z papryką (50g) i prażonym słonecznikiem (5g)</b></p> <p><b>Z(PD),B, L,L(W,T):</b> jabłko- małe (100g) pieczone z cynamonem</p> <p><b>Serek wiejski (7) (150g) z papryką sparszoną bez skórki (50g)</b></p> <p><b>B:</b> jabłko (100g)</p> <p>Chleb pszenno- żytni (1)- 70g, masło- łyżeczka (5g), szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 20g, papryka- 50g</p>	<p><b>KOLACJA NA GORĄCO</b> <b>Naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musem jagodowym</b> (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>B:</b> naleśniki przygotowane z dodatkiem napoju sojowego (4) z kurczakiem duszonym z warzywami (cukinia- 1/4 średniej (50g) , marchew- pół średniej (22g) , pietruszka- pół średniej (20g), masło (7)- łyżeczka (5g), koperek- łyżeczka (3g) , pietruszka- pół łyżeczki (3g), bazylia- pół łyżeczki (3g)</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 03.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, twaróg ogórkowo- ziołowy</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, twaróg półtłusty (7)- 75g, jogurt naturalny (7) - 25g, ogórek- 80g koperek- 3g, pietruszka- 5g, sałata- 10g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g) <b>Z(PD),B;</b> Ogórek bez skórki</p> <p><b>Z(PD),B, Z:</b> PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g)</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ (6)- 250ml Zamiast twarogu szynka z piersi kurczaka-50g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g) <b>L(W,T), B;</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g Zupa mleczna bez musu Herbata bez cukru</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl wiśniowy: kefir (7)- 150g, wiśnie- 50g, płatki owsiane (1)- 20g</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> jogurt naturalny (7)- 150g</p>	<p><b>Zupa ogórkowa - 400g</b> (bulion drobiowy(9),marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana(7), koper, olej rzepakowy)</p> <p><b>Schab w sosie pieczeniowym z kaszą gryczaną (250g) i duszoną kapustą (150g)</b> (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><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> zamiast śmietanki do zupy- NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ (30ml)</p> <p><b>L, L (W,T):</b> kasza jęczmienna perłowa (1) zamiast zupy ogórkowej- ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko(7), koper, masło(7)) (400g), zamiast kaszy gryczanej kasza jęczmienna perłowa <b>L, L (W,T), W:</b> 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><b>L(W,T)</b> sos z dodatkiem margaryny (zamiast masła) <b>C:</b> kompot bez cukru</p>	<p><b>P:</b> gruszka- średnia (100g)</p> <p>Bułeczka drożdżowa z owocami (1,3,7)- sztuka (70g)</p> <p><b>B:</b> gruszka- średnia (100g) Ciasteczka owsiane (1.3)- 2 sztuki (2 x 50g)</p> <p><b>L:</b> banan- 100g</p> <p><b>C:</b> 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><b>Pasta jajeczna z ziołami podawana z chlebem pszenno- żytnim (150g), papryką (90g) i sałatą (10g), masło (15g)</b> (jajka(3)- 2 x 50g, majonez(3,10)- 10g, szczypiorek- 5g, koperek- 5g, pietruszka- 5g, sól, pieprz, papryka, sałata, masło(7)) <b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>L, L(W,T):</b> 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><b>L(W,T), B:</b> zamiast masła MARGARYNA ROŚLINNA, MIĘKKA- 15g</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> 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- łubin, 14- mięczaki

Energia: 2332 kcal, białko: 104g, tłuszcze: 70,4g, węglowodany: 334,7g, błonnik:31,3g, sacharoza: 25g, sód: 2071mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 28g

**CZWARTEK 04.01.2024**

ŚNIADANIE	POSILEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną</b> (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza jaglana- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, parówki, ketchup, pomidor, sałata</b> (chleb żytni razowy (1), masło(7)- 15g, parówki wieprzowe(1,6,9,10)- 100g, ketchup- łyżka (25g), pomidor- pół średniego (90g), sałata- 10g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1) ZAMIAST PARÓWEK I KETCHUPU - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) (50g) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI-45g, SAŁATA- 10g</p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> Zamiast kaszy jaglanej- PŁATKI OWSIANE (1) (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Dodatkowa parówka (50g)</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek grani(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p>	<p><b>Zupa z kapusty z ziemniakami (400g)</b> (bulion drobiowy (9), kapusta, ziemniaki, cebula, szczypiorek, masło (7), mąka (1), cytryna, koperek, liść laurowy, sól, pieprz)</p> <p><b>Udka z kurczaka w marynacie miodowo-musztardowej, ziemniaki gotowane (250g), marchewka z groszkiem (150g)</b> (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><b>Kompot owocowy- 250ml</b> <b>L, L(W,T), W:</b> Zamiast zupy z kapusty- KRUPNIK (bulion drobiowy(9), masło(7), olej rzepakowy, cebula, marchew, pietruszka, kasza jęczmienna perłowa(1), ziemniaki, koperek) <b>L, L(W,T):</b> Udka z kurczaka bez skóry w marynacie z miodu i soku z cytryny (5g), bez musztardy Marchewka bez groszku <b>L(W,T):</b> z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast masła <b>C:</b> Udka z kurczaka w marynacie bez miodu (w zamian sok z cytryny- 5g), zamiast marchewki z groszkiem surówka z marchwi Kompot bez dodatku cukru <b>W:</b> marchewka bez groszku, Zamiast zupy z kapusty- KRUPNIK</p>	<p><b>P,C:</b> 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><b>L,L(W,T):</b> bułka pszenna (1), zamiast ogórka papryka sparzona bez skórki (50g) <b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>Z, B, Z (PD), ,L,L(W,T):</b> jabłko pieczone z cynamonem (100g)</p>	<p><b>Chleb pszenno- żytni (1) (150g), twarożek półtłusty(7) (50g), dżem truskawkowy niskosłodzony (45g), masło(7) (15g)</b></p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>B:</b> Zamiast twarożku szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g , pomidor- pół średniego (90g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)</p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> Zamiast twarożku i dżemu- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g pomidor- 90g CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1) Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> 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, tłuszcze: 81g, węglowodany: 318g, błonnik: 33g, sacharoza: 30g, sód: 2619mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 34,8g

**PIĄTEK 05.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami</b> (kasza manna (1) na mleku (7)- 350g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p><b>Chleb, masło, kanapkowy serek śmietankowy, jajko na twardo, rzodkiewka, szczypiorek, roszpodka</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 50g, jajko na twardo (3) - sztuka (50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, roszpodka- 30g) <b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, DZ:</b> jajecznicą podawana z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszpodka (chleb pszenno- żytni (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), roszpodka- 20g <b>Z, Z (PD), B:</b> rzodkiewka tarkowana <b>B:</b> Zupa mleczna na napoju sojowym wzbogacany w wapń (6) i , bez serka, w zamian dodatkowe jajko (50g) i masło- 15g <b>L,L(W,T):</b> Jagody przetarte, w postaci musu, CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast serka- SZYNKA DROBIOWA (50g) ( 6,9,10) i masło (15g) <b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g <b>C:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi <b>W:</b> Dodatkowe jajko (50g)</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> kefir (7)- 200ml, jogurt naturalny (7) (150g) z jabłkiem(50g) i słonecznikiem (5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> jogurt naturalny (7) (150g) z jabłkiem (50g) i słonecznikiem (5g)</p>	<p><b>Zupa grochowa (400ml)</b> (groch, por, czosnek, marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, cebula, olej rzepakowy)</p> <p><b>Dorsz pieczony w sezamie, puree ziemniaczano- buraczane (250g) i kapusta kiszona (150g)</b> (dorsz (4)- 100g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), sezam (11)- łyżeczka (5g), koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), ziemniaki- 200g, burak- 50g, kapusta kiszona) <b>Woda z miodem i cytryną - 250ml</b></p> <p><b>ZOL, DZ: Pierogi z twarogiem i jagodami- 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g , surówka z białej rzodkwi z kukurydzą (150g)</b> <b>Pierogi:</b> mąka pszenna (1), woda, jajka (3), sól, olej rzepakowy, twaróg półtłusty (7), cukier, śmietanka (7), jagody oleju rzepakowego zamiast jogurtu <b>Z:</b> pomidor bez skórki <b>DZ, ZOL (z wyjątkiem podstawy), L,L(W,T):</b> Zamiast zupy grochowej-ZUPA KOPERKOWA (400ml) (<b>alergeny: 7,9</b>) <b>L,L(W,T):</b> zamiast kapusty kiszonej cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g <b>C:</b> Zamiast puree-ziemniaki gotowane- 200g podawane W CAŁOŚCI (bez buraka) Woda bez dodatku miodu</p> <p><b>W:</b> Zamiast zupy grochowej-ZUPA KOPERKOWA (400ml) (<b>alergeny: 7,9</b>) Zamiast kapusty kiszonej cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g</p>	<p><b>P:</b> gruszka- średnia (100g) Jogurt pitny owocowy (250ml)</p> <p><b>L,L(W,T), Z(PD),B:</b> gruszka (100g) pieczona z cynamonem</p> <p><b>B:</b> gruszka- średnia (100g) Jogurt sojowy owocowy- 150g</p> <p><b>C:</b> zamiast jogurtu maślanka (7)- 250ml</p>	<p><b>Pasta z czerwonej soczewicy, pieczywo, ogórek kiszony, sałata</b> (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 pszenno- żytni(1)- 150g, ogórek kiszony- średni (60g), sałata- 40g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY(1)- 150g</b></p> <p><b>Z,Z(PD),B, L,L(W,T, ODDZIAŁ WEWNĘTRZNY, DZ):</b> Zamiast pasty z soczewicy- szynka z piersi kurczaka- 50g, masło- 15g</p> <p><b>Z, L,L(W,T):</b> Zamiast ogórka kiszonego - pieczona cukinia- 1/4 średniej (50g)</p> <p><b>L(W,T), B:</b> zamiast masła margaryna</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g <b>W:</b> 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- łubin, 14- mięczaki  
 Energia: 2146 kcal, białko: 101g, tłuszcze: 51,4g, węglowodany: 124,4g, błonnik: 40,7, sacharoza: 12,7g, sól: 2579mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 15,5g  
**SOBOTA 06.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIELEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z zacierkami (300g)</b> (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p><b>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 40g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z: ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</b></p> <p><b>Z(PD),B: OGÓREK BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>B: zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6)</b> wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g)</b> ZAMIAST POŁĘDWICY SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</b> Herbata bez cukru</p> <p><b>W: DODATKOWE 25G POŁĘDWICY</b></p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) -150g, serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p>	<p><b>Zupa z soczewicy - 400ml</b> (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><b>Kotlet mielony z ziemniakami i pomidorami ze śmietaną (150g)</b> (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><b>Kompot owocowy- 250ml</b> <b>B:</b> pomidory bez śmietany, w zamian olej rzepakowy (5g) <b>Z:</b> dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, olej rzepakowy- 5g, marchew- 30g) <b>B, Z, Z(PD):</b> Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) <b>L, L(W,T):</b> 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) <b>C:</b> kompot bez dodatku cukru <b>W:</b> Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml),</p>	<p><b>P:</b> banan- 100g</p> <p>Bułka wieloziarnista (1)- mała (60g) z serem gouda (7) (20g), masłem (7) (5g), pomidorem (50g) i sałata (10g)</p> <p><b>C:</b> mandarynka (70g)</p> <p><b>L(W,T), L:</b> bułka kajzerka, zamiast sera szynka z piersi kurczaka- 20g</p> <p><b>L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p>	<p><b>Galaretki drobiowe z masłem i chlebem</b> Galaretka drobiowa: (mięso z kurczaka, seler(9), cebula, marchew, por, groszek, żelatyna, pietruszka)- porcja (150g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, sałata- 30g <b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>L(W,T), L: CHLEB PSZENNY (1) GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora, POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g</b></p> <p><b>W:</b> Galaretki drobiowe- PODWÓJNA PORCJA (2 x 150g) Chleb pszenno- żytni (1)- 100g</p> <p><b>DZ:</b> twaróg półtłusty- (7)100g , dżem brzoskwinowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (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- łubin, 14- mięczaki  
 Energia: 2399 kcal, białko: 101,2g, tłuszcze: 72g, węglowodany: 353,7g, błonnik 33g, sacharoza: 30g, sól: 2637mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 29g

**NIEDZIELA 07.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną i truskawkami</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza jaglana- 50g, truskawki- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, twaróg z cebulą dymką i szczypiorkiem na sałacie z pomidorem</b> (chleb pszenno- żytni (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><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</b></p> <p>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacony w wapń Zamiast twarogu 2 jajka(3) na twardo z majonezem(3,10) (10g) na sałacie z cebulą dymką, sałatą i pomidorem</p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)</b>, twaróg bez cebuli i szczypiorku w zamian koperek i dodatkowo 20g sałaty Truskawki przetarte, w postaci musu</p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g</b> Herbata bez cukru Zupa bez truskawek</p> <p><b>W:</b> pół porcji twarogu więcej , twaróg bez cebuli</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, jagody- 50g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> jogurt owocowy (7)- 150g</p>	<p><b>Rosół z makaronem (400ml)</b> (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, przecier pomidorowy, makaron(1))</p> <p><b>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), fasolka szparagowa (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (3g) i sezamu (3g)</b> (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><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>L, L(W,T): L,L(W,T):</b> rosół chudy- przygotowany na pierś 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><b>C:</b> 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><b>P:</b> winogrona- 100g</p> <p><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką (1,2,7)- 100g</b></p> <p><b>B: ciasto drożdżowe z kruszonką przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka (1,2,6)</b></p> <p><b>C: szarlotka owsiana (1,3,8) (100g)</b> Zamiast winogron gruszka- 100g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> zamiast winogron jabłko pieczone z dodatkiem cynamonu</p>	<p><b>Domowy pasztet drobiowy, chleb, papryka i roszponka</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, pasztet drobiowy: mięso z kurczaka, pietruszka, seler(9), jaja(3), szczypiorek, bułka tarta(1), oliwa - 100g, roszponka- 10g, papryka- 60g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z(PD), B: PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI- 50g</b></p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g</b> <b>,L,L(W,T): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI- 50g</b></p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g</b> Herbata bez cukru</p> <p><b>DZ: placuszki bananowo- twarogowe (4 x 50g) podawane z jogurtem (7) (50g) i gruszką (50g)</b> (jajka (2), banan, twaróg półtłusty (7), mąka pszenna (1), rodzynki, olej rzepakowy)</p> <p><b>W:</b> 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- łubin, 14- mięczaki

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

**PONIEDZIAŁEK 08.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p><b>Chleb, masło, szynka z piersi kurczaka, sałata lodowa, pomidor</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, sałata lodowa- 50g, pomidor- 50g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (50g)</b></p> <p><b>B:</b> Zupa z zacierkami (50g) na CHUDYM BULIONIE DROBIOWO- WARZYWNYM (9) (250ml)</p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY- 150g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</b> Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g</p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g</b> Herbata bez dodatku cukru <b>C:</b> Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50G)</p> <p><b>W:</b> Dodatkowe 30g szynki</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani(7)- 150g z pomidorem (45g) i bazylią (3g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek grani (7)- 150g z pomidorem (45g) i bazylią (3g)</p>	<p><b>Lekka zupa gulaszowa- porcja (400g)</b> (pierś z kurczaka, pieczarki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek, koncentrat pomidorowy)</p> <p><b>Roladki drobiowe z pieczarkami w jasnym sosie z kaszą jęczmienną perłową (250g) i mizerią (150g)</b> roladki drobiowe: pierś z kurczaka, olej rzepakowy, pieczarki, cebula, sos: mleko 1,5% (7), mąka (1), żółtko (3), ogórek- 125g, śmietana 12% (7)- 25g), kasza jęczmienna perłowa (1)</p> <p><b>Kompot owocowy- 300ml</b></p> <p><b>B:</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><b>L,L(W,T):</b> 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) <b>C:</b> Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Kompot bez dodatku cukru</p>	<p><b>P,C:</b> gruszka- średnia (100g) Kefir (7)- opakowanie (250g)</p> <p><b>B:</b> zamiast kefiru sojowy jogurt owocowy (6)- opakowanie (150g)</p> <p><b>DZ, Z, Z (PD) ,L,L(W,T):</b> gruszka pieczona z cynamonem - 100g</p>	<p><b>Kanapki z serem żółtym, szynką drobiową sałatą, papryką i szczypiorkiem</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 25g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 25g, sałata- 30g, papryka- 60g, szczypiorek- 10g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z(PD),B: PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>B:</b> Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g</p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g</b> zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI, bez szczypiorku</p> <p><b>L(W,T), B:</b> zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g</b> Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> 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- łubin, 14- mięczaki

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

**WTOREK 09.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon- szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek i szczypiorek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 100g, szczypiorek- 5g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> zamiast ogórka papryka sparzona bez skórki <b>B:</b> zupa mleczna Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń <b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)</b> ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) ZAMIAST OGÓRKA PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90G)</p> <p><b>L(W,T), B:</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA <b>C:</b> Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr (7) - 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> koktajl truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g)</p>	<p><b>Zupa szczawiowa z ziemniakiem i jajkiem</b> (Zupa szczawiowa: porcja rosółowa, szczaw, marchew, pietruszka, seler(9), por, śmietana(7) (300ml), pół jajka(3) (25g) i 1 mały ziemniak (75g))</p> <p><b>Gulasz w sosie warzywnym z kaszą gryczaną (250g) i surówką z kapusty czerwonej (150g)</b> (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><b>Kompot jabłkowy - 250ml</b> <b>ZOL (CAŁY), DZ:</b> zamiast kaszy gryczanej- kopytka (250g) (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jaja(3)) <b>Z:</b> zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) <b>DZ:</b> Zamiast kaszy gryczanej- kopytka(1,3) (250g) <b>B:</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) <b>L, L(W,T):</b> 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) <b>C:</b> Zamiast ziemniaka do zupy szczawiowej- dodatkowe pół jajka(3) (25g) Kasza gryczana- 150g Kompot bez dodatku cukru <b>W:</b> Zupa szczawiowa z dodatkowym jajkiem (50g) Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p>	<p><b>P,C:</b> Jabłko- 100g</p> <p><b>Bułka kajzerka (1)- mała (60g) z serem gouda (7) (20g), masłem (7) (5g), ogórkiem (50g) i sałatą (10g)</b></p> <p><b>L,L(W,T):</b> jabłko pieczone z dodatkiem cynamonu <b>L,L(W,T), B:</b> bułka z dodatkiem szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10) (20g) zamiast sera</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła margaryna miękka- 15g</p>	<p><b>KOLACJA NA GORĄCO</b> <b>Cukinia faszerowana ryżem, kurczakiem i warzywami zapiekana serem</b> (cukinia- mała (150g), ryż brązowy- 50g, pierś z kurczaka- 50g, szpinak- 30g, pomidory krojone- 50g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), cebula- 10g, cukinia- 30g, ser gouda (7)- plasterki (15g)) <b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> bez sera gouda</p> <p><b>L,L(W,T):</b> ryż biały, bez cebuli i sera</p> <p><b>C:</b> Herbata bez 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 2388kcal, białko: 106g, tłuszcze: 83g, węglowodany: 319g, błonnik: 32g, sacharoza: 15g, sól: 2697mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 35g

**ŚRODA 10.01.2024**

ŚNIADANIE	POSILEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami</b> (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza manna (1)- 50g, woda- 100ml, maliny- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, twaróg ogórkowo- ziołowy</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, twaróg półtłusty (7)- 75g, jogurt naturalny (7) - 25g, ogórek- 80g koperek- 3g, pietruszka- 5g, roszponka- 10g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g)</p> <p><b>Z(PD),B;</b> Ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</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><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g) Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p><b>L(W,T), B;</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Zupa mleczna z płatkami owsianymi (50g) Herbata bez cukru</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani(7) (150g) z papryką (50g) i pestkami dyni (5g)</p> <p><b>W: (1DODATEK):</b> serek grani(7) (150g) z papryką (50g) i pestkami dyni (5g)</p>	<p><b>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml)</b> (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><b>Udka w marynacie jogurtowej z ziemniakami i surówką z marchwi, jabłka i selera (150g)</b> (udko z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7) - 75g, czosnek- 5g, ziemniaki- 250g, surówka z marchwi jabłka i selera (9))</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>ZOL-CAŁY, ODDZIAŁ DZIECIĘCY:</b> 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>B:</b> zupa bez dodatku śmietany, zamiast jogurtu marynata z oleju rzepakowego, słodkiej papryki, suszonej pietruszki</p> <p><b>L,L(W,T):</b> 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><b>C:</b> Kompot bez dodatku cukru Do zupy MAKARON PEŁNOZIARNISTY(1)- 100g</p>	<p><b>P:</b> Banan- 100g Skyr waniliowy (7)- opakowanie (150g)</p> <p><b>C:</b> jabłko (100g), skyr naturalny (7)- 150g</p> <p><b>B:</b> sojowy jogurt owocowy (6)- opakowanie (150g)</p>	<p><b>Pieczyno, masło, kielbasa, pomidor, sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, pomidor- 70g, sałata-30g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z:</b> POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p><b>Z(PD),B:</b> Pomidor sparzony bez skórki</p> <p><b>L,L(W,T), DZ:</b> Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g <b>L,L(W,T):</b>CHLEB PSZENNY (1)- 150g Pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> 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- łubin, 14- mięczaki

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

**CZWARTEK 11.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 200ml, woda- 100ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, ser żółty, sałata, pomidor</b> (chleb żytni razowy (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, sałata- 10g, pomidor- pół średniego (90g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</b></p> <p><b>B: Zupa mleczna zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6) wzbogaconym w wapń, z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)</b></p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</b></p> <p><b>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1)(1) (50g I CYNAMONEM, BEZ MUSU JABŁKOWEGO CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</b></p> <p><b>W: Chleb pszenno- żytni (1) - 100g Dodatkowo: SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g</b></p>	<p><b>C: (2 DODATKI): serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g), jogurt naturalny (7) - 150g</b></p> <p><b>W: (1 DODATEK): serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g)</b></p>	<p><b>Zupa z kapusty z ziemniakami (400g)</b> (bulion drobiowy (9), kapusta, ziemniaki, cebula, szczypiorek, masło (7), mąka (1), cytryna, koperek, liść laurowy, sól, pieprz)</p> <p><b>Spaghetti bolognese z makaronem 200g, sos 320g</b> (wieprzowina, łopata- 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><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>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)</b></p> <p><b>C: Spaghetti z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM(1) (200g) Kompot bez dodatku cukru</b></p> <p><b>W: Zamiast zupy z kapusty- KRUPNIK (bulion drobiowy(9), masło(7), olej rzepakowy, cebula, marchew, pietruszka, kasza jęczmienna perłowa(1), ziemniaki, koperek)</b></p>	<p><b>P,C: mandarynka (70g)</b></p> <p><b>Bułka drożdżowa z owocami (1,3,7)- sztuka (70g)</b></p> <p><b>B: zamiast bułeczki ciasteczka owsiane (1.3)- 2 sztuki (2 x 50g)</b></p> <p><b>C: zamiast bułeczki chleb żytni razowy (1)- kromka (35g) z serkiem kanapkowym i ogórkiem - 50g</b></p> <p><b>W, L,L(W,T): Banan- 100g</b></p>	<p><b>Pasta z kurczaka ze szczypiorkiem, chleb, ogórek kiszony</b> (Pierś z kurczaka- 80g,majonez(3,10) - 2 łyżeczki ( 2 x 5g),musztarda(10)- łyżeczka (10g),szczypiorek- 2 łyżeczki (2 x 5g)), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, ogórek kiszony- średni (60g) )</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z: Zamiast ogórka kiszzonego- pomidor sparzony bez skórki (90g)</b></p> <p><b>Z(PD),B:Ogórek kiszony bez skórki</b></p> <p><b>L,L(W,T), B: pasta z KURCZAKA (50g) z olejem rzepakowym (5ml) i natką pietruszki (5g) Zamiast ogórka kiszzonego- pomidor sparzony bez skórki (90g) CHLEB PSZENNY(1)</b></p> <p><b>DZ: placuszki bananowo- twarogowe (4 x 50g) podawane z jogurtem (7) (50g) i gruszką (50g)</b> (jajka (2), banan, twaróg półtłusty (7), mąka pszenna (1), rodzynki, olej rzepakowy)</p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 100g</b></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:** 2389kcal, **Białko:** 110g, **tłuszcze:** 65g, **węglowodany:** 357g, **błonnik:** 37g, **sacharoza:** 20g, **sód** 2598mg, **kwasy tłuszczowe nasycone:** 26g

**PIĄTEK 12.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z ryżem i truskawkami</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 50g, truskawki mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p><b>Chleb, masło, jajka na twardo, majonez, ogórek, sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, jajka(3)- 2 sztuki (2 x 50g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), sałata- 10g, ogórek- 50g) <b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>ZOL (cały), DZ:</b> zamiast jajek na twardo jajecznicą, podawana z pomidorem i sałatą <b>Z(PD),B:</b> Ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml</p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) BEZ MAJONEZU, 1 JAJKO (3), DODATKOWO SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g</b> Zamiast ogórka pomidor sparzony, bez skórki (50g) Truskawki przetarte w postaci musu</p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g) <b>C:</b> Zupa mleczna z ryżem brązowym z truskawkami, bez dodatku cukru <b>CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)</b> Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> DODATKOWO SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani(7)- 150g z pomidorem (45g) i bazylią (3g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek grani(7)- 150g z pomidorem (45g) i bazylią (3g)</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem - 400g</b> (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><b>Dorsz w jasnym sosie kaparowym z ziemniakami (250g) i fasolką szparagową (150g)</b> (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><b>Woda z miodem i cytryną - 250ml</b> <b>B:</b> Zupa pomidorowa bez śmietany Sos przygotowany na napoju sojowym (6)</p> <p><b>DZ:</b> paluszki rybne- 100g</p> <p><b>L,L(W,T): fasolka bez bułki z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</b> <b>L(W,T):</b> sos przygotowany z dodatkiem margaryny roślinnej miękkiej zamiast masła)</p> <p><b>C:</b> Zupa pomidorowa z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM(1) Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej Woda bez dodatku miodu</p>	<p><b>P,C:</b> kiwi- 100g</p> <p>Jogurt pitny owocowy (250ml)</p> <p><b>B:</b> jogurt sojowy owocowy- 150g</p> <p><b>C:</b> zamiast jogurtu maślanka (7)- 250ml</p> <p><b>L,L(W,T):</b> zamiast kiwi banan- 100g</p>	<p><b>Salatka jarzynowa z pieczywem</b> (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 pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g), sałata- 10g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>DZ:</b> twaróg półtłusty- (7)100g , dżem brzoskwiniowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g</p> <p><b>Z:</b> Bez ogórka konserwowego</p> <p><b>Z(PD),B:</b> salatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p><b>L,L(W,T);</b> salatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego</p> <p><b>L(W,T), B: Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</b></p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</p> <p><b>W:</b> 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 13.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna: owsianka ze śliwkami i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane(1)- 50g, śliwki węgierki- 50g, cynamon - szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, twaróg, dżem</b> (Chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, twaróg półtłusty(7) - 100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> Zupa mleczna zamiast mleka <b>NAPOJ SOJOWY(6) WZBOGACANYM W WAPŃ</b> Zamiast twarogu i dżemu- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g , pomidor- pół średniego (90g)</p> <p><b>L,L(W,T), B:</b> <b>CHLEB PSZENNY(1)- 150g</b> Zamiast śliwek gotowana gruszka bez skórki- 50g</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- <b>MARGARYNA MIĘKKA- 15g</b> <b>C:</b> Owsianka bez śliwek Zamiast dżemu- <b>POMIDOR (90g) I SZCZYPIOREK (10g)</b> <b>CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g</b> Herbata bez dodatku cukru</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny(7) - 150g, serek grani(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> serek grani(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p><b>Zupa pieczarkowa z udkiem (400ml)</b> (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><b>Gołąbki w sosie pomidorowym, podawane z ziemniakami i kalafiolem (150g)</b> (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><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> zupa bez dodatku śmietany sos na napoju sojowym (6) (zamiast śmietanki)</p> <p><b>L, L (W,T):</b> 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><b>Pulpeciki gotowane w sosie pomidorowym:</b> 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><b>L(W,T):</b> zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> Gołąbki przygotowane z ryżem brązowym Kompot bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> 2 gołąbki, 200g ziemniaków, zamiast kapuśniaku krupnik</p>	<p><b>P:</b> banan- 100g Bułka wieloziarnista (1)- mała (60g) z połędwicą sopocką (1,6,9,10) (20g), masłem (7) (5g), pomidorem (50g) i sałatą (10g)</p> <p><b>L(W,T), L:</b> bułka kajzerka (1), pomidor sparzony bez skórki</p> <p><b>L(W,T):</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYN A ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p><b>C:</b> zamiast banana kiwi (100g)</p>	<p><b>KOLACJA NA GORĄCO</b> <b>Omlet z szynką drobiową, pomidorkami i bazylią</b> (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, rozszponka- 20g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>L(W,T), L:</b> <b>CHLEB PSZENNY (1)</b>, 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><b>C:</b> <b>CHLEB ŻYTNIA RAZOWY- 150g</b> 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: 2307kcal, białko: 108g, tłuszcze: 66g, węglowodany: 339g, błonnik: 42g, sacharoza 39g, sól: 2229g, kwasy tłuszczowe nasycone: 33g

**NIEDZIELA 14.01.2024**

ŚNIADANIE	POSILEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> (mleko 1,5% (7)- 200ml, płatki owsiane (1)- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, jajko na twardo z majonezem, pomidor, ogórek, rzodkiewka</b> (chleb pszenno- żytni (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><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>ZOL (cały):</b> jajecznicza: jajka (3) - 2 sztuki (2 x 50g), masło (7)- 20g, pomidor bez skórki- 90g, sałata- 10g</p> <p><b>Z:</b> BEZ OGÓRKA I RZODKIEWKI, POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>Z (PD), B:</b> Ogórek bez skórki, rzodkiewka tarkowana</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy wzbogacany w wapń (alergeny:6)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1) 1 JAJKO, BEZ MAJONEZU - dodatkowo szynka drobiowa- 25g (alergeny: 1,3,6,9,10) BEZ OGÓRKA I RZODKIEWKI, POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>L(W,T), B:</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1) 150g</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> skyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, jagody- 50g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> skyr (7)- 150g</p>	<p><b>Rosół z makaronem (400ml)</b> (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p><b>Kotlet schabowy z ziemniakami (150g) i sałatką z kapusty pekińskiej, kukurydzy i papryki (150g)</b> (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)</p> <p><b>Kompot wiśniowy- 250ml</b></p> <p><b>ZOL (CAŁY), DZ:</b> 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><b>L,L(W,T):</b> 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><b>C:</b> 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><b>W:</b> zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p>	<p><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką (1,3,7) - 100g</b></p> <p><b>B:</b> ciasto drożdżowe z kruszonką przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka (1,3,6)</p> <p><b>C:</b> szarlotka owsiana (1,3,7) (100g)</p>	<p><b>Szynka drobiowa, pieczywo, masło, pomidor, szczypiorek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, masło(7)- 15g, pomidor- 90g, szczypiorek- 10g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> POMIDOR sparzony bez skórki (50g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1) POMIDOR sparzony bez skórki (50g), bez szczypiorku</p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) Herbata bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> Dodatkowo 25g szynki drobiowej</p>

Herbata bez cukru W: dodatkowo szynka drobiowa- 25g (alergeny: 6,9,10)				
--	--	--	--	--

**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 15.01.2024**

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

<p><b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, jagodami i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza jaglana- 50g, jagody mrożone- 50g, cynamon- szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, pasta jajeczna z rzodkiewkami i szczypiorkiem, sałata</b> (chleb pszenno- żytni (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 <b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>ZOL (cały), DZ:</b> zamiast jajek na twardo jajecznicą ze szczypiorkiem (3) podawana z pomidorem bez skórki (90g)</p> <p><b>B:</b> zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L,L(W,T):</b> jagody przetarte, podane w postaci musu Chleb pszenno- żytni (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><b>L(W,T), B:</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA <b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru <b>W:</b> pół porcji pasty jajecznej więcej</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny(7)- 150g, koktajl truskawkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p><b>W: (1DODATEK):</b> koktajl truskawkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, truskawki- 50g</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z soczewicą- 400g</b> (soczewica, przecier pomidorowy, bulion warzywny(9) cebula, czosnek, oliwa, natka pietruszki, ziemniaki)</p> <p><b>Kurczak curry z ryżem i surówką z białej kapusty z kukurydzą (150g)</b> (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><b>Kompot owocowy- 250ml</b> <b>L,L(W,T), Z, Z(PD),B, W:</b> 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, bazylia- 5g)</p> <p><b>C:</b> RYŻ BRĄZOWY (250g), kurczak curry przygotowany z MAKĄ PEŁNOZIARNISTĄ(1) Kompot bez dodatku cukru</p>	<p><b>P:</b> gruszka- mała (100g)</p> <p>Serek wiejski (7) (150g) z papryką (50g) i prażonym słonecznikiem (5g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Serek wiejski (7) (150g) z papryką sparzoną bez skórki (50g) <b>B:</b> Chleb pszenno- żytni (1)- 70g, masło- łyżeczka (5g), szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 20g, papryka- 50g</p> <p><b>DZ,Z,Z(PD),B, L,L(W,T):</b> gruszka pieczona z cynamonem- średnia (100g)</p>	<p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa plaster twarogu, ogórek, rukola</b> (Chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, twaróg chudy(7)- 50g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, rukola- 20g, ogórek- 80g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z:</b> Bez ogórka w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g) <b>Z (PD), B:</b> ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> BEZ TWAROGU, w zamian SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> 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><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- margaryna roślinna miękka- 15g</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g, MASŁO(7)-5g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> 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- łubin, 14- mięczaki  
Energia: 2422kcal, białko: 126g, tłuszcze: 78g, węglowodany: 317g, błonnik: 33g, sacharoza: 9g, sól: 2378mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 27g

**WTOREK 16.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
-----------	-------------------	-------	------	---------

<p><b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 200ml, woda- 100ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, ser żółty, sałata, pomidor, ogórek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, sałata- 20g, pomidor- 40g, ogórek- 40g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z: ZAMIAST OGÓRKA- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</b></p> <p><b>Z(PD),B: OGÓREK BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>B: Zupa mleczna zamiast mleka NAPOJ SOJOWYM (6) wzbogacany w wapń, z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem</b> ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA (1,6,9,10)</p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)</b> ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) ZAMIAST OGÓRKA- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</p> <p><b>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (1) (50g I CYNAMONEM, BEZ MUSU JABŁKOWEGO</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W: Chleb pszenno- żytni (1) - 100g</b> Dodatkowo: SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g</p>	<p><b>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, roszponka- 10g, ogórek- 30g</b></p> <p><b>W:(1 DODATEK): kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, roszponka- 10g, ogórek- 30g</b></p>	<p><b>Zupa ogórkowa - 400g</b> (bulion drobiowy(9),marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana(7), koper, olej rzepakowy)</p> <p><b>Gulasz z czerwonej soczewicy z dynią, papryką, cebulą i pieczarkami z ryżem i buraczkami (150g)</b> (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><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>B: zamiast śmietanki do zupy- NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ (30ml)</b></p> <p><b>L,L(W,T): L, L (W,T): zamiast zupy ogórkowej- ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko(7), koper, masło(7)) (400g),</b> , gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kurczaka- 100g, dodatkowe 30g dyni</p> <p><b>C: Kompot bez dodatku cukru</b> Ryż brązowy Zamiast buraczków surówka z marchwi</p> <p><b>W: Gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kurczaka- 150g, dodatkowe 30g dyni</b></p>	<p><b>P: Banan- 100g</b> Skyr waniliowy (7)- opakowanie (150g)</p> <p><b>C: jabłko (100g), skyr naturalny (7)- 150g</b></p> <p><b>B: sojowy jogurt owocowy (6)- opakowanie (150g)</b></p>	<p><b>Pasta z makreli i twarożku z dodatkiem ziół, pomidor, pieczywo</b> (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 pszenno- żytni (1)- 150g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z: pomidor sparzony bez skórki (100g)</b></p> <p><b>B: pasta z makreli z jajkiem(3) na twardo, zamiast twarożku i łyżeczką majonezu(3,10) zamiast jogurtu</b></p> <p><b>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)</b> Masło(7)- 15g</p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)</b></p> <p><b>L(W,T), B: zamiast masła margaryna miękka- 15g</b> <b>C: CHLEB ŻYTNI PEŁNOZIARNISTY(1)</b> <b>HERBATA BEZ CUKRU</b> <b>W: Pół porcji twarożku więcej</b></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 17.01.2024

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOW	OBIAD	OWOC	KOLACJA
-----------	------------------	-------	------	---------

	Y			
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami</b> (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza manna (1)- 50g, woda- 100ml, maliny- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, parówki, ketchup, pomidor, sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, parówki wieprzowe(1,6,9,10)- 100g, ketchup- łyżka (25g), pomidor- ¼ średniego (45g), sałata- 10g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, B, Z (PD)::</b> pomidor sparzony, bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T): L,L(W,T):</b> 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><b>L(W,T), B:</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p><b>C:</b> Zamiast kaszy -PŁATKI OWSIANE (1) (50g) CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani (7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek grani (7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p>	<p><b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (400ml)</b> (bulion drobiowy (9), ziemniaki, kalafior, cebula, marchew, śmietana (7), olej rzepakowy, masło (7), koperek, szczypiorek)</p> <p><b>Pyzy z mięsem drobiowym (6 sztuk po 55g), surówka z marchwi i jabłka (150g)</b> (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><b>Kompot - 250ml</b></p> <p><b>B:</b> Zupa kalafiorowa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym(6)</p> <p><b>L, L(W,T), W:</b> pyzy z mięsem bez cebuli, zamiast surówki marchewka gotowana z dodatkiem masła</p> <p><b>C:</b> 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><b>P, C: Jabłko-małe (100g)</b></p> <p>Bułka słodka z budyniem (1,3,7)- sztuka (70g)</p> <p><b>B:</b> Ciasteczka zbożowe (1,3) - 2 sztuki (2 x 50g)</p> <p><b>Z,Z(PD),B,L,L(W,T);</b> Jabłko pieczone z cynamonem</p> <p><b>C:</b> 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><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata ,ogórek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, sałata- 30g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>L, L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)-150g zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>L(W,T), B:</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Dodatkowe 50g szynki drobiowej</p> <p><b>DZ:</b> twaróg półtłusty- (7)100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno-żytni (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- łubin, 14- mięczaki

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

**CZWARTEK 18.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z ryżem, jagodami i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, jagody mrożone- 50g,cukier-2,cynamon-szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka</b> (chleb żytni razowy (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z,B, Z (PD): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</b> <b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</b> Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p><b>L (W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</b></p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z RYŻEM BRĄZOWYM (45g), CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> DODATKOWE 25G SZYNKI DROBIOWEJ</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p><b>Barszcz czerwony (400ml)</b> (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><b>Schab z warzywami, kaszą gryczaną (250g) i surówką z kapusty pekińskiej i koperku (150g)</b> (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><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B,ZOL (cały), DZ:</b> Zamiast kaszy- KOPYTKA(ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jaja(3)) (250g), schab podany w formie gulaszu</p> <p><b>B:</b> barszcz bez śmietany, sos na napoju sojowym (6) (zamiast śmietanki)</p> <p><b>L, L (W,T)</b> zupa bez dodatku śmietany zamiast kaszy –KOPYTKA(1,3) (250g) Zamiast 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><b>L, L(W,T), Z, Z(PD):</b> zamiast surówki brokoły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p><b>C:</b> Kompot bez dodatku cukru, Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1)</p> <p><b>W:</b> Zamiast surówki brokoły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p>	<p><b>P: winogrona(100g)</b> Kefir (7)- opakowanie (250g)</p> <p><b>B:</b> zamiast kefiru sojowy jogurt owocowy (6)- opakowanie (150g)</p> <p><b>Z, Z (PD), B,L,L(W,T):</b> Gruszka pieczona z cynamonem- średnie (100g)</p> <p><b>C:</b> gruszka- 100g</p>	<p><b>Pieczyno, masło, kielbasa, ogórek, sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, sałata-30g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>DZ:</b> zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</p> <p><b>Z(PD), B,Z:</b> OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast ogórkaomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Zamiast 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 19.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g)</p> <p><b>Chleb pszenno- żytni, masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszonek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15, serek grani(7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie ( 4 x 15g) , szczypiorek- 10g, roszonek- 30g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z,Z(PD),B:</b> rzodkiewka tarkowana</p> <p><b>B:</b> ZAMIAST TWAROŻKU -SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) (50g)</p> <p>zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>L(W,T), B;</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p><b>C:</b> Zamiast płatków jęczmiennych- PŁATKI OWSIANE (1) (50g) CHLEB ŻYJNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> 100g serka grani więcej</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr (7) - 150g, koktajl jagodowo-cynamonowy: kefir (7) (150g) z jagodami (50g) i PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (20g) i cynamonem</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> skyr (7) 150g</p>	<p><b>Zupa grysikowa - 400ml</b> (kasza manna (1)- 60g, marchew- 30g, seler(9)- 30g, pietruszka-30g, wywar mięsny drób(9)- 250ml, sól, pieprz ziołowy )</p> <p><b>Filet z mintaja w sosie szpinakowym z pieczonymi ziemniakami (250g) i kapustą kiszoną (150g)</b> (mintaj(4)- 100g, szpinak (75g), jogurt naturalny (7) - łyżka (25g) , czosnek- 3g, ziemniaki, kapusta kiszona, olej rzepakowy)</p> <p><b>Woda z miodem i cytryną - 250ml</b></p> <p><b>Z (cały):</b> mintaj w panierce: mintaj (4)- 100g, mąka(1)- 8g, bułka tarta (1)- 8g, jajko (3)- 20g, olej rzepakowy- 10g, <b>Z:</b> zamiast kapusty kiszonej kalafior gotowany- 145g z dodatkiem OLEJU RZEPAKOWEGO (5g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> 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>B:</b> Zupa bez dodatku śmietanki zabieleną mlekiem sojowym(6) Sos szpinakowy bez dodatku jogurtu, zabieleny mlekiem sojowym(6)</p> <p><b>C:</b> Zupa z dodatkiem kaszy pęczak(1) (60g) zamiast kaszy mąki Woda bez dodatku miodu</p> <p><b>W:</b> Zamiast kapusty kiszonej kalafior gotowany- 145g z dodatkiem OLEJU RZEPAKOWEGO (5g) 150g filetu</p>	<p><b>P:</b> winogrona- 100g Bułka pełnoziarnista (1)- mała (60g) z serem gouda (7) (20g), masłem (7) (5g), ogórkiem (50g) i sałatą (10g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> jabłko pieczone z dodatkiem cynamonu <b>L,L(W,T), B:</b> bułka z dodatkiem szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10) (20g) zamiast sera</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła margaryna miękka- 15g</p> <p><b>C:</b> zamiast winogron jabłko (100g)</p>	<p><b>Jajka na twardo podawane z chlebem pszenno- żytnim (150g), papryką (90g) i sałatą (10g), masło (15g)</b> (jajka(3)- 2 x 50g, majonez(3,10)- 10g, szczypiorek- 5g, koperek- 5g, pietruszka- 5g, sól, pieprz, papryka, sałata, masło(7))</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>L, L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast jajek serek grani(7)- 150g z z koperkiem (5g) i pietruszką (5g) PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła MARGARYNA ROŚLINNA, MIĘKKA- 15g</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYJNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> Dodatkowo 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- łubin, 14- mięczaki  
Energia: 2368kcal, białko: 105g, tłuszcze: 56g, węglowodany: 380g, błonnik: 40g, sacharoza: 24g, sól: 3310mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 23g

**SOBOTA 20.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki kukurydziane- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, ser żółty, szczypiorek, pomidor (90g)</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser gouda- 50g, szczypiorek- 10g, majonez(3,10)- 10g, pomidor- 90g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>B, Z (PD), Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</b></p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGACANY W WAPŃ</p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)</b> POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), bez szczypiorku Zamiast sera- szynka z piersi kurczaka- 50g</p> <p><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g) <b>C:</b> ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru <b>W:</b> Dodatkowo SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)-</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> skyr (7)- 150g, koktajl truskawkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> koktajl truskawkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, truskawki- 50g</p>	<p><b>Żurek (350ml) z jajkiem (50g), kielbasą (30g) i ziemniakiem (90g)</b> (boczek, bulion drobiowy (9), żur-zakwas, śmietana (7), jaja (3), kielbasa (1,6,9,10), ziemniaki)</p> <p><b>Klopsik drobiowy w sosie pieczarkowym z kaszą bulgur (250g) i mizerią (150g)</b> (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><b>Kompot- 250ml</b> <b>ZOL (CAŁY), DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musem jagodowym</b> (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>B:</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) <b>L, L(W,T):</b> sos bez pieczarek, w zamian ziola: koperek i pietruszka Zamiast mizerii pomidor bez skórki (125g) z jogurtem (7) i koperkiem (5g) <b>L, L(W,T), W:</b> Zamiast zupy grochowej- <b>ZUPA KOPERKOWA (400ml) (alergeny: 7,9)</b> <b>C:</b> Kompot bez dodatku cukru Zamiast mąki pszennej- MĄKA PEŁNOZIARNISTA(1) <b>W:</b> 1,5 porcji klopsików i sosu</p>	<p><b>P:</b> kiwi- średnie (75g) Jogurt owocowy (7)- 150g</p> <p><b>B:</b> gruszka- średnia (100g) Jogurt sojowy owocowy (6)- 150g</p> <p><b>C:</b> zamiast jogurtu skyr (7)- 150g</p> <p><b>L:</b> zamiast kiwi banan- mały (80g)</p>	<p><b>KOLACJA NA GORĄCO</b> <b>Naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musem jagodowym</b> (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>B:</b> naleśniki przygotowane z dodatkiem napoju sojowego (4) z kurczakiem duszonym z warzywami (cukinia- 1/4 średniej (50g) , marchew- pół średniej (22g) , pietruszka- pół średniej (20g), masło (7), - łyżeczka (5g), koperek- łyżeczka (3g) , pietruszka- pół łyżeczki (3g), bazylija- pół łyżeczki (3g)</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: 2678 kcal, białko: 114g, tłuszcze: 70g, węglowodany: 418g, błonnik:42g, sacharoza: 14g, sól: 3121mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 32g

**NIEDZIELA 21.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon-szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka wieprzowa, pomidor i sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, sałata- 10g, pomidor- 90g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD),B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</b></p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>C: Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</b></p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr - 150g, koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g <b>W: (1 DODATEK):</b> koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g</p>	<p><b>Rosół z makaronem (400ml)</b> (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p><b>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), marchewka z groszkiem gotowana (150g)</b> (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><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>L,L(W,T):</b> 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 <b>L(W,T):</b> marchewka z dodatkiem margaryny roślinnej <b>C:</b> 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><b>W: marchewka bez groszku</b></p>	<p><b>P: Sernik- 100g</b></p> <p><b>L,L(W,T): Zamiast sernika ciasto drożdżowe z kruszonką</b></p> <p><b>B: ciasto drożdżowe przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka</b></p> <p><b>C: Sernik przygotowany z KSYLITOLEM zamiast cukru- 100g.</b></p> <p><b>W: sernik- 150g</b></p>	<p><b>Salatka jarzynowa z polędwicą drobiową i pieczywem</b> (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 pszenno-żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica drobiowa (1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>DZ: placuszki bananowo- twarogowe (4 x 50g) podawane z jogurtem (7) (50g) i gruszką (50g)</b> (jajka (2), banan, twaróg półtłusty (7), mąka pszenna (1), rodzynki, olej rzepakowy)</p> <p><b>Z: Bez ogórka konserwowego</b></p> <p><b>Z(PD),B: salatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</b></p> <p><b>L,L(W,T);</b> salatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego</p> <p><b>L(W,T), B: Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</b></p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</b></p> <p><b>W: DODATKOWO 25G POŁĘDWICY DROBIOWEJ(1,6,9,10)</b></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 2417kcal, białko: 125g, tłuszcze: 69g, węglowodany: 338g, błonnik: 32g, sacharoza: 15g, sól: 1664mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 24,9g

**PONIEDZIAŁEK 22.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane(1) - 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, parówki, ketchup, ogórek, sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, parówki wieprzowe(1,6,9,10)- 100g, ketchup- łyżka (25g), ogórek- 70g, sałata- 30g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> Zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>Z(PD):</b> Ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zupa zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGANYM W WAPŃ</p> <p><b>L,,L(W,T):</b> 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><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g, Herbata bez dodatku cukru</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> 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><b>W:(1 DODATEK):</b> jogurt owocowy- 150g</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem (400ml)</b> (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><b>Udka w marynacie jogurtowej z kaszą bulgur (250g) i surówką z kapusty czerwonej (150g)</b> (udko z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7) - 75g, czosnek- 5g, kasza bulgur (1)- 250g, surówka z kapusty czerwonej : kapusta, jabłko, marchew, natka pietruszki, jogurt(7), majonez(3,10), cukier - 150g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> Zamiast surówki - kalafior (150g) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p><b>B:</b> Zupa pomidorowa bez śmietany Udka z kurczaka w marynacie z miodu (6g) i soku z cytryny (5g)</p> <p><b>L,,L(W,T):</b> udka bez skóry, marynata jogurtowa bez czosnku Zamiast surówki- kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g)</p> <p><b>C:</b> Zupa pomidorowa z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM(1) Ziemniaki gotowane, podawane w całości,</p> <p>Kompot bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> Zamiast surówki- kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g)</p>	<p><b>P, C: gruszka- 100g</b></p> <p>Bułka wieloziarnista (1)- mała (60g) z szynką drobiową (1,6,9,10) (20g), masłem (7) (5g), ogórkiem (50g) i sałatą (10g)</p> <p><b>L(W,T), L:</b> bułka kajzerka (1), zamiast ogórka papryka sporzony bez skórki</p> <p><b>L(W,T):</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p><b>Z, Z (PD), B,L,L(W,T):</b> gruszka pieczona z cynamonem- mała (100g)</p>	<p><b>KOLACJA NA GORĄCO</b> <b>Omlęt z szynką drobiową, cebulką i szczypiorkiem podawany z pomidorem</b> (chleb mieszany (1)- 150g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), cebula- 10g, szczypiorek- 10g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), szynka drobiowa (1,6,9,10)- 20g, masło- 15g, pomidor- 80g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>L,,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1), zamiast omlętu jajko na twardo (3) (50g) i 50g szynki drobiowej (1,6,9,10), pomidor bez skórki</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1) 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

**WTOREK 23.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna: owsianka z malinami</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 50g, maliny- 50g, cukier- 3g)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z,B, Z (PD): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</b> <b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</b> Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p><b>L (W,T), B: ZAMIAST MASŁA-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</b></p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g</b> Herbata bez cukru</p> <p><b>W: DODATKOWE 25G SZYNKI DROBIOWEJ</b></p>	<p><b>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g)</b></p> <p><b>W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)</b></p>	<p><b>Lekka zupa gulaszowa- porcja (400g)</b> (pierś z kurczaka, pieczarki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek, koncentrat pomidorowy)</p> <p><b>Pieczeń rzymska z indyka- 100g z ziemniakami i marchewką z groszkiem</b> ((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><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>Z: zamiast surówki BURACZKI GOTOWANE</b></p> <p><b>L, L(W,T):</b> 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><b>L, L(W,T):</b> 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><b>L(W,T):</b> sos z dodatkiem margaryny (zamiast masła)</p> <p><b>C:</b> Zamiast marchewki z groszkiem surówka z marchwi (150g) Kompot bez cukru</p> <p><b>W:</b> Zamiast marchewki z groszkiem surówka z marchwi (150g)</p>	<p><b>P:</b> mandarynka- średnia (60g) Jogurt pitny owocowy (7) (250ml)</p> <p><b>L,L(W,T), Z(PD),B:</b> gruszka (100g) pieczona z cynamonem</p> <p><b>B:</b> Jogurt sojowy owocowy (6)- 150g</p> <p><b>C:</b> zamiast jogurtu maślanka (7)- 250ml</p>	<p><b>Galaretki drobiowe z masłem i chlebem</b> Galaretka drobiowa: (mięso z kurczaka, seler(9), cebula, marchew, por, groszek, żelatyna, pietruszka)- porcja (150g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g , sałata- 30g, ogórek- 50g</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) GALARETKA LEKKOSTRAWNA-</b> bez cebuli, groszku i pora</p> <p><b>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA-MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g</b> Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Galaretki drobiowe- PODWÓJNA PORCJA (2 x 150g) Chleb pszenno- żytni (1)- 100g <b>DZ:</b> twaróg półtłusty- (7)100g , dżem brzoskwinowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g (<b>alergeny: 1,7</b>)</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: 2371 kcal, białko: 91g, tłuszcze: 75g, węglowodany: 353g, błonnik:40g, sacharoza: 14g, sól: 1861mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 34g

**ŚRODA 24.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i truskawkami</b> (mleko 1,5% (7)- 200ml, kasza manna (1)- 50g, woda- 100ml, truskawki- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, ogórek kiszony</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- średni (60g), sałata- 20g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD),B:</b> ogórek małosolny bez skórki</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY, BEZ SKÓRKI Truskawki przetarte, w postaci musu</p> <p><b>B: B:</b> zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L(W,T), B;</b> Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g Herbata bez cukru, Zamiast kaszy -PŁATKI OWSIANE (1) (50g)</p> <p><b>W:</b> Dodatkowe 25g szynki</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr (7)- 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> skyr (7)- 150g</p>	<p><b>Zupa grochowa (400ml)</b> (groch, por, czosnek, marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, cebula, olej rzepakowy)</p> <p><b>Spaghetti bolognese z makaronem 200g, sos 320g</b> (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><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>DZ,ZOL (z wyjątkiem podstawy), L, L(W,T):</b> Zupa dyniowa z ziemniakami (400ml) (mąka pszenna(1), dynia, pietruszka liście, włoszczyzna, ziemniaki, bulion drobiowy(9))</p> <p><b>L, L(W,T):</b> 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><b>C:</b> Spaghetti z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM (1) (200g) Kompot bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> Zupa dyniowa z ziemniakami (400ml)</p>	<p><b>P:</b> mandarynka (70g)</p> <p>Bułeczka drożdżowa z owocami (1,3,7)</p> <p><b>C: zamiast bułeczki chleb żytni razowy (1)- kromka (35g) z szynką z piersi kurczaka (1,6,9,10), masłem (7) i ogórkiem (50g)</b></p> <p><b>B:</b> Ciasteczka zbożowe (1,3) - 2 sztuki (2 x 50g)</p> <p><b>W, L,L(W,T):</b> zamiast mandarynki gruszka pieczona z cynamonem - 100g</p>	<p><b>Pasta z makreli i twarożku z dodatkiem ziół, pomidor, pieczywo</b> (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 pszenno- żytni (1)- 150g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z:</b> pomidor sparzony bez skórki (100g)</p> <p><b>B:</b> pasta z makreli z jajkiem(3) na twardo, zamiast twarożku i łyżeczką majonezu(3,10) zamiast jogurtu</p> <p><b>L,L(W,T),DZ, W:</b> 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><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)</p> <p><b>L(W,T), B:</b> zamiast masła margaryna miękka- 15g <b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA PEŁNOZIARNISTY(1) HERBATA BEZ CUKRU <b>W:</b> 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- lubin, 14- mięczaki  
Energia: 2212kcal , białko: 106g, tłuszcze: 63g, węglowodany: 319g, błonnik: 33g, sacharoza: 16g, sól: 2711mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 27g

**CZWARTEK 25.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna: owsianka ze śliwkami i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 50g, śliwki węgierki- 50g, cynamon - szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, jajka na twardo, majonez, ogórek, sałata</b> (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><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> Zamiast ogórka- POMIDOR sparzony bez skórki (50g)</p> <p><b>Z(PD),B:</b> Ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zupa mleczna NAPOJU SOJOWYM (6) WZBOGACANYM W WAPŃ</p> <p><b>L,L(W,T):</b> 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><b>L(W,T), B:</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g</p> <p><b>C:</b> Owsianka bez śliwek CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p><b>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml)</b> (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><b>Roladki drobiowe ze szpinakiem w jasnym sosie z ryżem (250g) i surówką z marchwi (150g)</b> (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><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>Z, DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musem jagodowym</b> (naleśniki:jaja, mleko, mąka- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty- 100g , jogurt naturalny jagody- 50g, cukier- 3g) <b>B:</b> zupa bez dodatku śmietany. Farsz szpinakowy bez jogurtu. Sos przygotowany na bazie NAPOJU SOJOWEGO (6) wzbogacanego w wapń <b>B,L,L(W,T), W:</b> 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) <b>L(W,T):</b> Sos bez dodatku masła - w zamian margaryna miękka (5g) <b>C:</b> Do zupy MAKARON PEŁNOZIARNISTY(1)- 100g Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Kompot bez dodatku cukru, ryż brązowy</p> <p><b>W:</b> Farsz szpinakowy bez czosnku , PODWÓJNA PORCJA KURCZAKA</p>	<p><b>P,C: Jabłko- małe (100g)</b> Kefir (7)- opakowanie (250g)</p> <p><b>B:</b> zamiast kefiru sojowy jogurt owocowy (6)- opakowanie (150g)</p> <p><b>Z,Z(PD),B,L,L(W,T):</b> Jabłko pieczone z cynamonem</p>	<p><b>Chleb, ser topiony, szynka drobiowa, masło, sałata lodowa, papryka</b> (chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, ser topiony (7)- 50g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- - (50g), sałata lodowa- 30g, papryka- 70g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, B, Z (PD): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>B, DZ: ZAMIAST SERKA TOPIONEGO - DODATKOWE 50G szynki (7)- (50g)</b></p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g <b>L,L(W,T):</b> PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI <b>ZAMIAST SERKA TOPIONEGO - DODATKOWE 50G szynki (7)- (50g)</b> <b>L(W,T):</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> ZAMIAST SERKA TOPIONEGO - PLASTER TWAROGU CHUDEGO (7)- (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

**PIĄTEK 26.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi i musem jabłkowym</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p><b>Chleb pszenno- żytni, masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15, serek grani(7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie ( 4 x 15g) , szczypiorek- 10g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z,Z(PD),B:</b> rzodkiewka tarkowana</p> <p><b>B:</b> ZAMIAST TWAROŻKU -SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) (50g)</p> <p>zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T);:</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>L(W,T), B;</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p><b>C:</b> Zamiast płatków jęczmiennych- PŁATKI OWSIANE (1) (50g), bez musu jabłkowego CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> 100g serka grani więcej</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl jagodowy: kefir (7)- 150g , jagody- 50g</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> jogurt naturalny (7)- 150g</p>	<p><b>Zupa ogórkowa (400ml)</b> (bulion drobiowy(9),marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana(7), koper, olej rzepakowy)</p> <p><b>Dorsz pieczony w jasnym sosie brokułowym (240g) z ziemniakami (250g) i surówką z białej kapusty i marchewki (150g)</b> (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><b>Woda z miodem i cytryną - 250ml</b> <b>Z:</b> dorsz w panierce: dorsz(4)- 100g, mąka(1)- 8g, bułka tarta (1)- 8g, jajko (3)- 20g, olej rzepakowy- 10g, <b>Z, L, L (W,T):</b> zamiast surówki- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)</p> <p><b>B:</b> zamiast śmietanki (w zupie i do dorsza)- napój sojowy wzbogacany w wapń (6) (30ml)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Zamiast zupy ogórkowej- ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g)</p> <p><b>C:</b> Woda bez dodatku miodu <b>W:</b> zamiast surówki- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)</p>	<p>P, <b>C:</b> gruszka (100g)</p> <p>Ciasteczka owsiane (1.3)- 2 sztuki (2 x 50g)</p> <p><b>L:</b> banan- 100g, zamiast ciasteczek bułeczka maślana- sztuka (1,3,7)</p> <p><b>C:</b> zamiast ciasteczek chleb żytni razowy (1)- kromka (35g) z szynką z piersi kurczaka (1,6,9,10), masłem (7), roszponką (10g) i pomidorem (50g)</p>	<p><b>Kanapki z serem żółtym, sałatą, ogórkiem i szczypiorkiem</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, sałata- 20g, ogórek- 50g, szczypiorek- 5g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z(PD),B:</b> OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p><b>B:</b> Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, zamiast ogórka, pomidor sparzony ze skórki</p> <p><b>L(W,T), B:</b> zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> 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: 2158kcal, białko: 101g, tłuszcz: 61g, węglowodany: 297g, błonnik: 38g, sacharoza: 10g, sól: 2118mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 23g

**SOBOTA 27.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIELEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami</b> (Mleko 1,5% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p><b>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata</b> (Chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z: ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</b></p> <p><b>Z(PD),B: OGÓREK BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>B: zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6)</b> wzbogaćany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIAST POŁĘDWICY SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</b> Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p><b>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50G), bez cukru</b> <b>CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1) 150g</b> Herbata bez cukru <b>W: DODATKOWE 25G POŁĘDWICY</b></p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) - 150g, koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g <b>W: (1 DODATEK):</b> koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g</p>	<p><b>Zupa z soczewicy (400ml)</b> (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><b>Kotlet mielony z ziemniakami (250g) i surówką z białej kapusty i marchewki (150g)</b> (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><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>Z: dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, olej rzepakowy- 5g, marchew- 30g)</b> <b>B, Z, Z(PD):</b> Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) <b>L, L(W,T):</b> 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) <b>C: KOMPOT BEZ DODATKU CUKRU</b></p> <p><b>W: Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml )</b> Zamiast surówki buraczki (150g)</p>	<p><b>P: banan- sztuka (100g)</b></p> <p><b>P: bułeczka drożdżowa z budyniem (1,3,7)</b></p> <p><b>C: mandarynka (70g)</b></p> <p><b>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)</b></p>	<p><b>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, pomidor</b></p> <p>Chleb pszenno- żytni (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><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</b></p> <p><b>W,DZ: Zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczypiorkiem (10g)</b></p> <p><b>L, L(W,T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNY, zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</b></p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g</b> 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 28.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIELEK	OBIAD	OWOC	KOLACJA
-----------	----------	-------	------	---------

	DODATKOWY			
<p><b>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon-szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka wieprzowa, pomidor i sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, sałata- 10g, pomidor- 90g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD),B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</b></p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>C: Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu) CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</b></p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr - 150g, koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g <b>W: (1 DODATEK):</b> koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g</p>	<p><b>Rosół z makaronem (400ml)</b> (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p><b>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), marchewka z groszkiem gotowana (150g)</b> (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><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>L,L(W,T):</b> 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 <b>L(W,T):</b> marchewka z dodatkiem margaryny roślinnej <b>C:</b> 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><b>W: marchewka bez groszku</b></p>	<p><b>P,C:Pomarańcza-mała (150g)</b></p> <p><b>Z,B,L,L(W,T):Zamias t pomarańczy - GRUSZKA (100g) pieczona z cynamonem</b></p> <p>Sernik (1,3,7)- 100g</p> <p><b>L,L (W,T):</b> ciasto drożdżowe z kruszonką (1,3,7)</p> <p><b>B: ciasto drożdżowe:</b> przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka (1,6,7)</p> <p><b>C: sernik</b> przygotowany z KSYLITOLEM zamiast cukru- 100g</p>	<p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa plaster twarogu, ogórek, rukola</b> (Chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, twaróg chudy(7)- 50g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, rukola- 20g, ogórek- 80g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z: Bez ogórka w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g)</b> <b>Z (PD), B: ogórek bez skórki</b></p> <p><b>B: BEZ TWAROGU, w zamian SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</b></p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g</b> Bez ogórka w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g), zamiast rukoli sałata- 10g Dodatkowo 25g twarogu chudego</p> <p><b>L(W,T), B: Zamiast masła- margaryna roślinna miękka- 15g</b></p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g, MASŁO(7)-5g</b> Herbata bez cukru</p> <p><b>W: PORCJA TWAROGU- 100g</b></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 2417kcal, białko: 125g, tłuszcze: 69g, węglowodany: 338g, błonnik: 32g, sacharoza: 15g, sól: 1664mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 24,9g

**PONIEDZIAŁEK 29.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK	OBIAD	OWOC	KOLACJA
-----------	---------	-------	------	---------

	DODATKOWY			
<p><b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 200ml, woda- 100ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, twaróg, dżem</b> (Chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, twaróg półtłusty(7) - 100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy (6) wzbogacany w wapń Zamiast twarogu i dżemu- szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10) - 50g , pomidor- pół średniego (90g)</p> <p><b>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)</b></p> <p><b>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>DZ: placuszki bananowo- twarogowe (4 x 50g) podawane z jogurtem (7) (50g) i gruszką (50g)</b> (jajka (2), banan, twaróg półtłusty (7), mąka pszenna (1), rodzynki, olej rzepakowy)</p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (1) (50g I CYNAMONEM, BEZ MUSU JABŁKOWEGO CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1) 150g Zamiast dżemu- POMIDOR (90g) I SZCZYPIOREK (10g) Herbata bez cukru</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> skyr (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, rozponka- 10g, ogórek- 30g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, rozponka- 10g, ogórek- 30g</p>	<p><b>Zupa brokułowa z ziemniakiem (400ml)</b> (ziemniak- 90g, włoszczyzna- 30g, brokuły- 50g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), mąka pszenna(1)- 10g, śmietana 12%(7)- 9g, bulion warzywny(9)- 200ml)</p> <p><b>Filet z indyka w jasnym sosie szparagowym z ryżem (250g) i surówką z marchwi (150g)</b> (filet z indyka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- łyżeczka (8g), masło (7)- 5g, szparagi białe, konserwowe- 30g)</p> <p><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>DZ: Pierogi z twarogiem i jagodami-</b> 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g , surówka z białej rzodkwi z kukurydzą (150g)</p> <p><b>Pierogi:</b> mąka pszenna (1), woda, jajka (3), sól, olej rzepakowy, twaróg półtłusty (7), cukier, śmietanka (7), jagody</p> <p><b>Z, L, L(W,T):</b> Zamiast surówki- kalafior gotowany (150g)</p> <p><b>B:</b> Zupa brokułowa BEZ ŚMIETANKI, Sos przygotowany na napoju sojowym</p> <p><b>L(W,T):</b> sos przygotowany z dodatkiem margaryny roślinnej miękkiej zamiast masła)</p> <p><b>C:</b> Zupa brokułowa bez mąki pszennej- w zamian KASZA KUKURYDZIANA- 10g, ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru</p>	<p><b>P, C: Jabłko- małe (100g)</b></p> <p><b>Serek wiejski (7) (150g) z ogórkiem (50g), szczypiorkiem (10g) i prażonym słonecznikiem (5g)</b></p> <p><b>L, L(W,T):</b> Serek wiejski (7) (150g) z papryką sparzoną bez skórki (50g) jabłko pieczone z cynamonem - 100g</p> <p><b>B:</b> Chleb pszenno- żytni (1)- 70g, masło- łyżeczka (5g), szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 20g, ogórek- 50g</p>	<p><b>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony, rozponka</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, poedwica sopocka l(1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- średni (60g), rozponka- 40g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>L, L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)-150g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), zamiast polędwicy szynka z piersi kurczaka</p> <p><b>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Dodatkowe 30g polędwicy sopockiej</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: 2237kcal, białko: 113g, tłuszcze: 63g, węglowodany: 321g, błonnik: 33g, sacharoza: 39g, sól: 2203mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 30g

**WTOREK 30.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną i truskawkami</b> (mleko 1,5% (7) - 250ml, kasza jaglana (1)- 50g, truskawki- 50g, cukier- 3g)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, papryka, roszponka</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, papryka- 70g, roszponka- 30g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> Zamiast ogórka - PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1) PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g) Truskawki przetarte w postaci musu</p> <p><b>L(W,T), B:</b> ZAMIAST MASŁA-MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) z truskawkami (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Dodatkowo 25g szynki drobiowej</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z plasterem twarogu i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, plaster twarogu półtłustego(7)- 50g, roszponka- 10g, ogórek- 30g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> kanapka z plasterem twarogu i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, plaster twarogu półtłustego(7)- 50g, roszponka- 10g, ogórek- 30g</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z soczewicą- 400g</b> (soczewica, przecier pomidorowy, bulion warzywny(9) cebula, czosnek, oliwa, natka pietruszki, ziemniaki)</p> <p><b>Łazanki</b> (makaron łazankowy(1)- 150g, kapusta kiszona- 100g, cebula- 20g kiełbasa wieprzowa(1,6,9,10)- 100g, olej rzepakowy- 5g, przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy )</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>L,L(W,T), W:</b> zupa pomidorowa na bulionie na chudym mięsie (250ml) z makaronem(1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g)</p> <p><b>Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym z ziemniakami i gotowaną marchewką (145g) z olejem rzepakowym (5g)</b> (mięso z tuszki kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko (3)- 15g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- łyżeczka (8g), margaryna miękka (5g), ziemniaki- 250g, marchewka(145g), olej rzepakowy (5g)</p> <p><b>C:</b> Kompot bez dodatku cukru</p> <p><b>Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym z ziemniakami i surówką z marchewki z chrzanem</b> (mięso z tuszki kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko (3)- 15g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- łyżeczka (8g), margaryna miękka (5g), ziemniaki- 250g, surówka: marchew- 140g, chrzan- 10g)</p>	<p><b>P:</b> banan- 100g Bułka wieloziarnista (1)- mała (60g) z serkiem kanapkowym ziołowym (7) (20g), pomidorem (50g) i sałatą (10g)</p> <p><b>L(W,T), L:</b> bułka kajzerka (1), pomidor sparzony bez skórki</p> <p><b>B:</b> zamiast serka szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 20g</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła margaryna roślinna, miękka <b>C:</b> jabłko- małe (100g)</p>	<p><b>Galaretki drobiowe z masłem i chlebem</b> Galaretka drobiowa: (mięso z kurczaka, seler(9), cebula, marchew, por, groszek, żelatyna, pietruszka)- porcja (150g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, sałata- 30g <b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>L(W,T), L:</b> CHLEB PSZENNY (1) GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora, POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p><b>L(W,T), B:</b> ZAMIAST MASŁA-MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g</p> <p><b>W:</b> Galaretki drobiowe- PODWÓJNA PORCJA (2 x 150g) Chleb pszenno- żytni (1)- 100g</p> <p><b>DZ:</b> ryż zapiekany z truskawkami (7) (300g) (ryż, mleko (7), cukier, masło, cukier waniliowy, truskawki, sok z cytryny)</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: 2188kcal, białko: 97g, tłuszcze: 57g, węglowodany: 336g, błonnik: 34g, sacharoza: 18g, sól: 1946mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 21g

**ŚRODA 31.01.2024**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon- szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka wieprzowa, pomidor i sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, sałata- 10g, pomidor- 90g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD),B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>B: Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</b></p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>L(W,T), B: ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>C: Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu) CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</b></p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny- 150g (7), koktajl jagodowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> jogurt naturalny (7) - 150g</p>	<p><b>Barszcz czerwony</b> (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><b>Gołąbki bez zawijania (150g) podawane z gotowanymi ziemniakami (250g), koperkiem i brokułami (150g)</b> Gołąbki: szynka wieprzowa, ryż, jaja (3), kapusta, cebula, przecier pomidorowy, bulion warzywny (9), olej rzepakowy</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B: zupa bez dodatku śmietany</b></p> <p><b>L,L(W,T), W: zamiast gołąbków gulasz z udkami kurczaka: trybowane udko z kurczaka bez skóry- 100g, marchew- pół średniej (22g), olej rzepakowy- 5g, pomidory krojone- 50g, bulion warzywny (9)- 100ml, mąka (1)- 8g, natka pietruszki- 5g</b></p> <p><b>C: Gołąbki przygotowane z ryżem brązowym Kompot bez dodatku cukru.</b></p>	<p><b>P: jabłko- 100g</b> Skyr waniliowy (7)- 150g</p> <p><b>B: zamiast skyru jogurt sojowy owocowy (6)- 150g</b></p> <p><b>C: skyr naturalny (7)- 150g</b></p> <p><b>L, L(W,T): jabłko pieczone z cynamonem (100g)</b></p>	<p><b>Serek wiejski z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem, masło, pieczywo</b> (serek wiejski (7)- 100g, ogórek- 50g, rzodkiewki- 45g, szczypiorek- 5g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z(PD),B: ogórek (bez skórki) i rzodkiewka tarkowane</b></p> <p><b>B: zamiast serka jajko (3) na twardo (50g) i szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 30g</b></p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) (150g)</b> Bez ogórka, szczypiorku i rzodkiewki, w zamian papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p><b>L(W,T), B: zamiast masła MARGARYNA MIĘKKA- 15g</b></p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</b></p> <p><b>W: Serek wiejski(7)- 150g</b></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: 2129kcal, białko: 113g, tłuszcze: 42g, węglowodany: 344g , błonnik: 43g, sacharoza: 39g, sól: 2507mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 19g

**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