

| Czwartek 11.01.2024 r |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE             | Dieta ogólna   | Dieta łatwostrawna   | Dieta wątrobowa  | Dieta cukrzycowa   |
|                       | Kasza manna na mleku 300ml   | Kasza manna na mleku 300ml   | Kasza manna na mleku 300ml   | Kasza manna na mleku 300ml   |
|                       | Szynka konserwowa 50g ser żółty 40g zielony ogórek i papryka słupki                                | Szynka konserwowa 50g ser żółty 40g zielony ogórek i papryka słupki                                | Szynka konserwowa 50g ser żółty 40g zielony ogórek i papryka słupki                                | Szynka konserwowa 40g ser żółty 40g zielony ogórek i papryka słupki                                |
|                       | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | chleb razowy żytni 60g   |
|                       | Masło 10g  | Masło 10g  | Masło 10g  | Masło 10g  |
|                       | Jogurt owocowy 100 ml  | Jogurt owocowy 100 ml  | Jogurt owocowy 100 ml  |  |
|                       | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa b/c 250ml   |
| <b>Alergeny</b>       | <b>gluten,mleko ,seler,gorczyca</b>  | <b>gluten,mleko ,seler,gorczyca</b>  | <b>gluten,mleko ,seler,gorczyca</b>  | <b>gluten,mleko ,seler,gorczyca</b>  |
| II ŚNIADANIE          |  |  |  | Banan z jogurtem 150g ( <b>mleko</b> )   |
| OBIAD                 | Zupa kalafiorowa 350ml   | Zupa kalafiorowa 350ml   | Zupa kalafiorowa 350ml   | Zupa kalafiorowa 350ml   |
|                       | Pieczeń rzymska 100 g sos pomidorowy   | Pieczeń rzymska 100 g sos pomidorowy   | Pieczeń rzymska 100 g sos pomidorowy   | Pieczeń rzymska 100 g sos pomidorowy   |
|                       | Kasza jęczmienna 180g  | Kasza jęczmienna 180g  | Kasza jęczmienna 180g  | Kasza jęczmienna 180g  |
|                       | Fasolka szparagowa z bułką i masłem 180g   | Fasolka szparagowa z bułką i masłem 180g   | Fasolka szparagowa z bułką i masłem 180g   | Fasolka szparagowa z bułką i masłem 180g   |
|                       | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   |
|                       | Ciastka ,sok owocowy 200 ml  | Ciastka ,sok owocowy 200 ml  | Ciastka ,sok owocowy 200 ml  |  |
| <b>Alergeny</b>       | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  |
| PODWIECZOREK          |  |  |  | Sok marchwiowo -bananowy (6 posiłków)  |
| KOLACJA               | szynka drobiowa 60g sałata lodowa z pomidorem i fetą słonecznikiem i oliwa z oliwek                | szynka drobiowa 60g sałata lodowa z pomidorem i fetą słonecznikiem i oliwa z oliwek                | szynka drobiowa 60g sałata lodowa z pomidorem i fetą słonecznikiem i oliwa z oliwek                | szynka drobiowa 40g sałata lodowa z pomidorem i fetą słonecznikiem i oliwa z oliwek                |
|                       | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | chleb razowy żytni 60g   |
|                       | Masło 10g Herbata z/c  | Masło 10g Herbata z/c  | Masło 10g Herbata z/c  | Masło 10g Herbata b/c  |
| <b>Alergeny:</b>      | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   |
| II KOLACJA            |  |  |  | Kanapka z wędliną i zielonym ogórkiem( <b>mleko ,gluten</b> )                                      |
| Wartość odżywcza      | <b>Energia 2391kcal tłuszcze 57g kw.tł.nasyc.26g białko 77gcukry 42g węglowodany 370g sól 2,0g</b> | <b>Energia 2221kcal tłuszcze 60g kw.tł.nasyc.24g białko 67gcukry 38g węglowodany 340g sól 2,0g</b> | <b>Energia 2221kcal tłuszcze 60g kw.tł.nasyc.24g białko 67gcukry 38g węglowodany 340g sól 2,0g</b> | <b>Energia 1821kcal tłuszcze 50g kw.tł.nasyc.20g białko 71gcukry 33g węglowodany 290g sól 1,9g</b> |

Piątek 12.01.2024 r

|                  | Dieta ogólna  | Dieta łatwostrawna   | Dieta wątrobowa  | Dieta cukrzycowa   |
|------------------|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE        | Kasza jaglana na mleku 300ml  | Kasza jaglana na mleku 300ml   | Kasza jaglana na mleku 300ml   | Kasza jaglana na mleku 300ml   |
|                  | Twarożek ze szczypiorkiem 50g , pomidor , miód 25g  | Twarożek ze szczypiorkiem 50g , pomidor , miód 25g   | Twarożek ze szczypiorkiem 50g , pomidor , miód 25g   | Twarożek ze szczypiorkiem 50g , pomidor ,  |
|                  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | chleb razowy żytni 60g   |
|                  | Masło 10g   | Masło 10g  | Masło 10g  | Masło 10g  |
|                  | Banan 150g  | Banan 150g   | Banan 150g   |  |
|                  | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa b/c 250ml   |
|                  | <b>Alergeny</b>   | <b>gluten,mleko</b>  | <b>gluten,mleko ,gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko ,gorczyca,seler</b>  |
| II ŚNIADANIE     |   |  |  | Banan 150g   |
| OBIAD            | Barszcz czerwony 350ml  | Barszcz czerwony 350ml   | Barszcz czerwony 350ml   | Barszcz czerwony 350ml   |
|                  | Ryba w sosie greckim 100g   | Ryba w sosie greckim 100g  | Ryba w sosie greckim 100g  | Ryba w sosie greckim 100g  |
|                  | Ziemniaki gotowane 200g   | Ziemniaki gotowane 200g  | Ziemniaki gotowane 200g  | Ziemniaki gotowane 200g  |
|                  | Kisiel z jabłkiem 150g  | Kisiel z jabłkiem 150g   | Kisiel z jabłkiem 150g   |  |
|                  | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   |
|                  |   |  |  |  |
| <b>Alergeny</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,ryba</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   |
| PODWIECZOREK     |   |  |  | Kisiel z jabłkiem 150g (6 posilek)   |
| KOLACJA          | Szynka konserwowa 50g ser topiony plastry 2szt kapusta pekińska z kukurydzą                         | Szynka konserwowa 50g ser topiony plastry 2szt kapusta pekińska z kukurydzą                        | Szynka konserwowa 50g ser topiony plastry 2szt kapusta pekińska z kukurydzą                        | Szynka konserwowa 50g kapusta pekińska z kukurydzą   |
|                  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | chleb razowy żytni 60g   |
|                  | Masło 10g Herbata z/c sok warzywny 300 ml   | Masło 10g Herbata z/c  | Masło 10g Herbata z/c  | Masło 10g Herbata b/c  |
| <b>Alergeny:</b> | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   |
| II KOLACJA       |   |  |  | Kanapka z serem żółtym i papryką 1szt ( <b>mleko</b> )   |
| Wartość odżywcza | <b>Energia 2411kcal tłuszcze 68g kw.tł.nasyc.38g białko 78g cukry 48g węglowodany 353g sól 2,6g</b> | <b>Energia 2321kcal tłuszcze 65g kw.tł.nasyc.35g białko 76g cukry 45 węglowodany 350g sól 2,7g</b> | <b>Energia 2321kcal tłuszcze 65g kw.tł.nasyc.35g białko 76g cukry 45 węglowodany 350g sól 2,7g</b> | <b>Energia 1841kcal tłuszcze 55g kw.tł.nasyc.25g białko 70g cukry 31 węglowodany 300g sól 2,7g</b> |

Sobota 13.01.2024 r

| Sobota 13.01.2024 r |  |   |   |  |
|---------------------|--|---|---|--|
| ŚNIADANIE           | Dieta ogólna   | Dieta łatwostrawna  | Dieta wątrobowa   | Dieta cukrzycowa   |
|                     | Płatki ryżowe na mleku 300ml   | Płatki ryżowe na mleku 300ml  | Płatki ryżowe na mleku 300ml  | Płatki ryżowe na mleku 300ml   |
|                     | Parówka na gorąco 80g ketchup saszetka 1 szt ser topiony kostka 1szt                               | Parówka na gorąco 80g ketchup saszetka 1szt ser topiony kostka 1szt                               | Parówka na gorąco 160g (2szt)ketchup saszetka1szt   | Parówka na gorąco 160g (2 szt) ketchup saszetka 1szt   |
|                     | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 60g   |
|                     | Masło 10g  | Masło 10g   | Masło 10g   | Masło 10g  |
|                     | Mandarynki 2 szt   | Mandarynki 2 szt  | Mandarynki 2 szt  | Mandarynki 2 szt   |
|                     | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa b/c 250ml   |
| <b>Alergeny</b>     | <b>gluten,mleko. gorczyca ,seler</b>   | <b>gluten,mleko ,gorczyca ,seler</b>  | <b>gluten,mleko ,gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko.,gorczyca seler</b>  |
| II ŚNIADANIE        |  |   |   | Sok marchwiowo bananowy 300 ml   |
| OBİAD               | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml   | Zupa pomidorowa z makaronem350ml  | Zupa pomidorowa z makaronem300ml   |
|                     | pulpet 100g sos koperkowy  | Pulpet 100g sos koperkowy   | Pulpet 100g sos koperkowy   | Pulpet 100g sos koperkowy  |
|                     | Ziemniaki 200g   | Ziemniaki 200g  | Ziemniaki 200g  | Ziemniaki 200g   |
|                     | Marchewka groszkiem 180g   | Marchewka groszkiem 180g  | Marchewka groszkiem 180g  | Marchewka groszkiem 180g   |
|                     | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml   |
|                     | Sok marchwiowo bananowy 300 ml   | Sok marchwiowo bananowy 300 ml  | Sok marchwiowo bananowy 300 ml  |  |
| <b>Alergeny</b>     | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  |
| PODWIECZOREK        |  |   |   |  |
| KOLACJA             | Polędwica sopocka 50g rolada ustrzycka 30g pomidor   | Polędwica sopocka 50g rolada ustrzycka 30g pomidor  | Polędwica sopocka 50g rolada ustrzycka 30g pomidor  | Polędwica sopocka 50g pomidor  |
|                     | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 60g   |
|                     | Masło 10g Herbata z/ciastka  | Masło 10g Herbata z/c ciastka   | Masło 10g Herbata z/c ciastka   | Masło 10g Herbata b/c  |
| <b>Alergeny:</b>    | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   |
| II KOLACJA          |  |   |   | Twarożek z musem truskawkowym 100g   |
| Wartość odżywcza    | <b>Energia 2377kcal tłuszcze 70g kw.tł.nasyc.28g białko 78gcukry 45g węglowodany 344g sól 2,2g</b> | <b>Energia 2280kcal tłuszcze 66g kw.tł.nasyc.25g białko 74gcukry 41gwęglowodany 334g sól 2,0g</b> | <b>Energia 2280kcal tłuszcze 66g kw.tł.nasyc.25g białko 74gcukry 41gwęglowodany 334g sól 2,0g</b> | <b>Energia 1888kcal tłuszcze 50g kw.tł.nasyc.20g białko 77gcukry 30g węglowodany 274g sól 1,8g</b> |

niedziela 14.01.2024 r

| niedziela 14.01.2024 r |   |  |  |  |
|------------------------|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE              | Dieta ogólna  | Dieta łatwostrawna   | Dieta wątrobowa  | Dieta cukrzycowa   |
|                        | Płatki jęczmienne na mleku 300ml  | Płatki jęczmienne na mleku 300ml   | Płatki jęczmienne na mleku 300ml   | Płatki jęczmienne na mleku 300ml   |
|                        | Polędwica z warzywami 50g dżem 25 g   | Polędwica z warzywami 50g dżem 25 g  | Polędwica z warzywami 50g dżem 25 g  | Polędwica z warzywami 50g  |
|                        | Chleb baltonowski 50g<br>chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g<br>chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g<br>chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 60g   |
|                        | Masło 10g   | Masło 10g  | Masło 10g  | Masło 10g  |
|                        | Sok warzywny 300 ml   | Sok warzywny 300 ml  | Sok warzywny 300 ml  | Sok warzywny 300 ml  |
|                        | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   |
| <b>Alergeny</b>        | <b>gluten,mleko ,seler , gorczyca</b>   | <b>gluten,mleko ,seler ,gorczyca</b>   | <b>gluten,mleko ,seler , gorczyca</b>  | <b>gluten,mleko ,seler , gorczyca</b>  |
| II ŚNIADANIE           |   |  |  | Kisiel z jabłkiem 180g   |
| OBİAD                  | Zupa ryżowa na rosole 350ml   | Zupa ryżowa na rosole 350ml  | Zupa ryżowa na rosole 350ml  | Zupa ryżowa na rosole 350ml  |
|                        | Kurczak gotowany 200g ,sos potrawkowy   | Kurczak gotowany 200g ,sos potrawkowy  | Kurczak gotowany 200g ,sos potrawkowy  | Kurczak gotowany 200g ,sos potrawkowy  |
|                        | Ziemniaki gotowane 200g   | Ziemniaki gotowane 200g  | Ziemniaki gotowane 200g  | Ziemniaki gotowane 180g  |
|                        | Fasolka szparagowa z bułką i masłem 180g  | Fasolka szparagowa z bułką i masłem 180g   | Fasolka szparagowa z bułką i masłem 180g   | Fasolka szparagowa z bułką i masłem 180g   |
|                        | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   |
|                        |   |  |  |  |
| <b>Alergeny</b>        | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   |
| PODWIECZOREK           |   |  |  | Jogurt naturalny 100 ml chrupki ( <b>mleko</b> ) (6 positek)   |
| KOLACJA                | Szynka konserwowa 50g ser żółty 30g<br>zielony ogórek , jogurt owocowy 100 ml                           | Szynka konserwowa 50g ser żółty 30g<br>zielony ogórek , jogurt owocowy 100 ml                          | Szynka konserwowa 50g ser żółty 30g<br>zielony ogórek , jogurt owocowy 100 ml                          | Szynka konserwowa 50g<br>zielony ogórek ,  |
|                        | Chleb baltonowski 50g<br>chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g<br>chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g<br>chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 60g   |
|                        | Masło 10g Herbata z/c   | Masło 10g Herbata z/c  | Masło 10g Herbata z/c  | Masło 10g Herbata z/c  |
| <b>Alergeny:</b>       | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   |
| II KOLACJA             |   |  |  | Mozzarella z pomidorem i oliwą 150g<br>1 kromka chleba razowego ( <b>gluten,mleko</b> )                |
| Wartość odżywcza       | <b>Energia 2461kcal tłuszcze 67g kw.tł.nasyc.32g białko 72g<br/>cukry 42g węglowodany 322g sól 2,1g</b> | <b>Energia 2121kcal tłuszcze 59g kw.tł.nasyc.27g<br/>białko 72gcukry 40g węglowodany 290g sól 2,0g</b> | <b>Energia 2121kcal tłuszcze 59g kw.tł.nasyc.27g<br/>białko 72gcukry 40g węglowodany 290g sól 2,0g</b> | <b>Energia 1791kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc.23g<br/>białko 69gcukry 36g węglowodany 283g sól 2,1g</b> |

Poniedziałek 15.01.2024 r

| ŚNIADANIE        | Dieta ogólna   | Dieta łatwostrawna   | Dieta wątrobowa  | Dieta cukrzycowa   |
|------------------|--|--|--|--|
|                  | Płatki owsiane na mleku 300ml  | Płatki owsiane na mleku 300ml  | Płatki owsiane na mleku 300ml  | Płatki owsiane na mleku 300ml  |
|                  | Szynka mielona 50g ser żółty 40g pomidor   | Szynka mielona 50g ser żółty 40g pomidor   | Szynka mielona 50g ser żółty 40g pomidor   | Szynka mielona 50g ser żółty 40g pomidor   |
|                  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | chleb razowy żytni 40g   |
|                  | Masło 10g  | Masło 10g  | Masło 10g  | Masło 10g  |
|                  | Jogurt naturalny 100 ml  | Jogurt naturalny 100 ml  | Jogurt naturalny 100 ml  |  |
|                  | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   |
| <b>Alergeny</b>  | <b>gluten,mleko ,seler ,gorczyca</b>   | <b>gluten,mleko ,seler , gorczyca</b>  | <b>gluten,mleko ,seler gorczyca</b>  | <b>gluten,mleko,seler gorczyca</b>   |
| II ŚNIADANIE     |  |  |  | Jogurt naturalny chrupki   |
| OBIAD            | Fasolowa 350ml   | Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350ml   | Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350ml   | Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350ml   |
|                  | Naleśniki z twarogiem 2 szt  | Makaron z twarogiem 200 g  | Makaron z twarogiem 200 g  | Makaron z twarogiem 200 g  |
|                  |  |  |  |  |
|                  | Banan 150g   | Banan 150g   | Banan 150g   |  |
|                  | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   |
| <b>Alergeny</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   |
| PODWIECZOREK     |  |  |  | Banan 150g ( 6 posiłków)   |
| KOLACJA          | Szynka konserwowa 50g jajko połówki ze szczypiorem 2 szt   | Szynka konserwowa 50g jajko połówki ze szczypiorem 2 szt   | Szynka konserwowa 50g,kielbasa szynkowa 40g  | Szynka konserwowa 50g jajko połówki ze szczypiorem 2 szt   |
|                  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | chleb razowy żytni 40g   |
|                  | Masło 10g Herbata z/c sok owocowy 200 ml ciastka   | Masło 10g Herbata z/c sok owocowy 200 ml ciastka   | Masło 10g Herbata z/c sok owocowy 200 ml ciastka   | Masło 10g Herbata z/c  |
| <b>Alergeny:</b> | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   |
| II KOLACJA       |  |  |  | Kanapka z wędliną i zielonym ogórkiem 1szt<br><b>(mleko ,soja,seler,gorczyca,gluten)</b>           |
| Wartość odżywcza | <b>Energia 2401kcal tłuszcze 59g kw.tł.nasyc.27g białko 75gcukry 41g węglowodany 400g sól 1,8g</b> | <b>Energia 2191kcal tłuszcze 55g kw.tł.nasyc.26g białko 73gcukry 37g węglowodany 361g sól 1,7g</b> | <b>Energia 2191kcal tłuszcze 55g kw.tł.nasyc.26g białko 73gcukry 37g węglowodany 361g sól 1,7g</b> | <b>Energia 1781kcal tłuszcze 50g kw.tł.nasyc.21g białko 78gcukry 30g węglowodany 300g sól 1,9g</b> |

Wtorek 16.01.2024 r

|                  | Dieta ogólna  | Dieta łatwostrawna  | Dieta wątrobowa   | Dieta cukrzycowa  |
|------------------|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE        | Makaron nitka na mleku 300ml  | Makaron nitka na mleku 300ml  | Makaron nitka na mleku 300ml  | Makaron nitka na mleku 300ml  |
|                  | Pasta jajeczna 50g sałata lodowa z pomidorem ser topiony plastry 2szt                             | Pasta jajeczna 50g sałata lodowa z pomidorem ser topiony plastry 2szt                             | Wędlina drobiowa 60g sałata lodowa z pomidorem  | Pasta jajeczna 50g sałata lodowa z pomidorem  |
|                  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 40g  |
|                  | Masło 10g   | Masło 10g   | Masło 10g   | Masło 10g   |
|                  | Sok wieloowocowy 200 ml   | Sok wieloowocowy 200 ml   | Sok wieloowocowy 200 ml   | Sok wieloowocowy 200 ml   |
|                  | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa b/c 250ml  |
|                  | <b>Alergeny</b>   | <b>gluten,mleko,gorczyca,jaja</b>   | <b>gluten,mleko,gorczyca,jaja</b>   | <b>gluten,mleko,gorczyca,soja,seler</b>   |
| II ŚNIADANIE     |   |   |   | Budyń mleczny 150 g ( <b>mleko</b> )  |
| OBIAD            | Krupnik zabelany 350 ml   | Krupnik zabelany 350 ml   | Krupnik zabelany 350 ml   | Krupnik zabelany 350 ml   |
|                  | Wątróbka z indyka z cebulką 150 g   | Wątróbka z indyka duszona 150g  | Wątróbka z indyka duszona 150g  | Wątróbka z indyka duszona 150ml   |
|                  | Ziemniaki 180g surówka z kapusty kiszzonej 150g   | Ziemniaki 180g surówka z kapusty pekińskiej 150g  | Ziemniaki 180g surówka z kapusty pekińskiej 150g  | Ziemniaki 180g surówka z kapusty pekińskiej 150g  |
|                  | Kisiel z jabłkami 150ml   | Kisiel z jabłkami 150ml   | Kisiel z jabłkami 150ml   |   |
|                  | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  |
|                  |   |   |   |   |
| <b>Alergeny</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  |
| PODWIECZOREK     |   |   |   | Kisiel z jabłkiem 150 ml  |
| KOLACJA          | Paszтетowa 40g szynka mielona 50g ogórek kiszony  | Paszтетowa 40g szynka mielona 50g ogórek kiszony  | Szynka mielona 60g sałata lodowa z zieleniną  | szynka mielona 50g ogórek kiszony   |
|                  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 40g  |
|                  | Masło 10g Herbata z/c jogurt owocowy 100 ml   | Masło 10g Herbata z/c jogurt owocowy 100 ml   | Masło 10g Herbata z/c jogurt owocowy 100 ml   | Masło 10g Herbata z/c   |
| <b>Alergeny:</b> | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  |
| II KOLACJA       |   |   |   | Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt( <b>gluten, gorczyca,seler,mleko</b> )                         |
| Wartość odżywcza | <b>Energia 2411kcal tłuszcze 55g kw.ł.nasyc.30g białko 74gcukry 38g węglowodany 380g sól 2,0g</b> | <b>Energia 2260kcal tłuszcze 56g kw.ł.nasyc.29g białko 74gcukry 35g węglowodany 370g sól 2,0g</b> | <b>Energia 2260kcal tłuszcze 56g kw.ł.nasyc.29g białko 74gcukry 35g węglowodany 370g sól 2,0g</b> | <b>Energia 1781kcal tłuszcze 54g kw.ł.nasyc.23g białko 77gcukry 32g węglowodany 300g sól 1,9g</b> |

Środa 17.01.2024 r

| Środa 17.01.2024 r |   |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE          | Dieta ogólna  | Dieta łatwostrawna  | Dieta wątrobowa   | Dieta cukrzycowa  |
|                    | Kasza jaglana na mleku 300ml  | Kasza jaglana na mleku 300ml  | Kasza jaglana na mleku 300ml  | Kasza jaglana na mleku 300ml  |
|                    | Pasta z twarogu i pomidorów ze szczypiorkiem 50g ser topiony plastry 2 szt zielony ogórek słupki    | Pasta z twarogu i pomidorów ze szczypiorkiem 50g ser topiony plastry 2 szt zielony ogórek słupki    | Pasta z twarogu i pomidorów ze szczypiorkiem 50g ser topiony plastry 2 szt zielony ogórek słupki    | Pasta z twarogu i pomidorów ze szczypiorkiem 50g ser topiony plastry 2 szt zielony ogórek słupki    |
|                    | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 40g  |
|                    | Masło 10g   | Masło 10g   | Masło 10g   | Masło 10g   |
|                    | Sok bananowo -marchwiowy 300 ml   | Sok bananowo -marchwiowy 300 ml   | Sok bananowo -marchwiowy 300 ml   |   |
|                    | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa b/c 250ml  |
| <b>Alergeny</b>    | <b>gluten,mleko</b>   | <b>gluten,mleko</b>   | <b>gluten,mleko</b>   | <b>gluten,mleko</b>   |
| II ŚNIADANIE       |   |   |   | Sok bananowo -marchwiowy 300 ml   |
| OBIAŁ              | Szczawiowa z jajkiem 350ml  | Szczawiowa z jajkiem 350ml  | Szczawiowa z jajkiem 350ml  | Szczawiowa z jajkiem 350ml  |
|                    | Rolada drobiowa 100 g sos koperkowy   | Rolada drobiowa 100 g sos koperkowy   | Rolada drobiowa 100 g sos koperkowy   | Rolada drobiowa 100 g sos koperkowy   |
|                    | Ziemniaki gotowane 180g   | Ziemniaki gotowane 180g   | Ziemniaki gotowane 180g   | Ziemniaki gotowane 180g   |
|                    | Brokuł z bułką i masłem 180 g   | Brokuł z bułką i masłem 180 g   | Brokuł z bułką i masłem 180 g   | Brokuł z bułką i masłem 180 g   |
|                    | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  |
|                    | Mandarynki 2 szt  | Mandarynki 2 szt  | Mandarynki 2 szt  | Mandarynki 2 szt  |
| <b>Alergeny</b>    | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>   |
| PODWIECZOREK       |   |   |   | Kisiel z jabłkiem 150g (6 posiłków)   |
| KOLACJA            | Polędwica z warzywami 50g kiełbasa szynkowa40g surówka z marchwi i jabłka 150g                      | Polędwica z warzywami 50g kiełbasa szynkowa40g surówka z marchwi i jabłka 150g                      | Polędwica z warzywami 50g kiełbasa szynkowa40g surówka z marchwi i jabłka 150g                      | Polędwica z warzywami 50g kiełbasa szynkowa40g surówka z marchwi i jabłka 150g                      |
|                    | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 40g  |
|                    | Masło 10g Herbata z/c   | Masło 10g Herbata z/c   | Masło 10g Herbata z/c   | Masło 10g Herbata b/c   |
| <b>Alergeny:</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  |
| II KOLACJA         |   |   |   | Bułeczka maślana z cynamonem 1 szt jogurt naturalny   |
| Wartość odżywcza   | <b>Energia 2361kcal tłuszcze 67g kw.tł.nasyc.28g białko 68g cukry 40g węglowodany 310g sól 2,0g</b> | <b>Energia 2121kcal tłuszcze 60g kw.tł.nasyc.24g białko 67g cukry 38g węglowodany 300g sól 2,0g</b> | <b>Energia 2121kcal tłuszcze 60g kw.tł.nasyc.24g białko 67g cukry 38g węglowodany 300g sól 2,0g</b> | <b>Energia 1761kcal tłuszcze 50g kw.tł.nasyc.20g białko 71g cukry 33g węglowodany 270g sól 2,0g</b> |

Czwartek 18.01.2024 r

| Czwartek 18.01.2024 r |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE             | Dieta ogólna   | Dieta łatwostrawna   | Dieta wątrobowa  | Dieta cukrzycowa   |
|                       | Płatki jęczmienne na mleku 300ml   | Płatki jęczmienne na mleku 300ml   | Płatki jęczmienne na mleku 300ml   | Płatki jęczmienne na mleku 300ml   |
|                       | Parówka na gorąco 1szt ketchup saszetka 1szt ,miód 25g   | Parówka na gorąco 1szt ketchup saszetka 1szt miód25g   | Parówka na gorąco 1szt ketchup saszetka 1szt miód 25g  | Parówka na gorąco 2szt ketchup saszetka 1szt   |
|                       | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | Chleb baltonowski 50gchleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 60g   |
|                       | Masło 10g  | Masło 10g  | Masło 10g  | Masło 10g  |
|                       | Banan 150 g  | Banan 150 g  | Banan 150 g  |  |
|                       | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa b/c 250ml   |
| <b>Alergeny</b>       | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>  |
| II ŚNIADANIE          |  |  | Jogurt naturalny z bananem i cynamonem 150ml ( <b>mleko</b> )                                      |  |
| OBIAD                 | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml  |
|                       | Potrąwka z kurczaka z warzywami 250 g  | Potrąwka z kurczaka z warzywami 250 g  | Potrąwka z kurczaka z warzywami 250 g  | Potrąwka z kurczaka z warzywami 250 g  |
|                       | Ziemniaki gotowane 200g  | Ziemniaki gotowane 200g  | Ziemniaki gotowane 200g  | Ziemniaki gotowane 200g  |
|                       | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   |
|                       | Galaretka z owocami 150g   | Galaretka z owocami 150g   | Galaretka z owocami 150g   |  |
|                       |  |  |  |  |
| <b>Alergeny</b>       | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   |
| PODWIECZOREK          |  |  | Galaretka z owocami 150g(6 posiłków)   |  |
| KOLACJA               | Polędwica sopocka 50g ser żółty 40g papryka konserwowa   | Polędwica sopocka 50g ser żółty 40g kapusta pekińska z zieleciną                                   | Polędwica sopocka 50g ser żółty 40g kapusta pekińska z zieleciną                                   | Polędwica sopocka 50g kapusta pekińska z zieleciną   |
|                       | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | chleb razowy żytni 60g   |
|                       | Masło 10g Herbata z/c sok warzywny 300 ml  | Masło 10g Herbata z/c  | Masło 10g Herbata z/c  | Masło 10g Herbata b/c  |
| <b>Alergeny:</b>      | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>  |
| II KOLACJA            |  |  | Kanapka z mozzarellą ogórkiem ( <b>gluten,mleko</b> ) 1szt   |  |
| Wartość odżywcza      | <b>Energia 2431kcal tłuszcze 87g kw.tł.nasyc.38g białko 88gcukry 39g węglowodany 300g sól 2,6g</b> | <b>Energia 2221kcal tłuszcze 82g kw.tł.nasyc.34g białko 80gcukry 35g węglowodany 280g sól 2,4g</b> | <b>Energia 2221kcal tłuszcze 82g kw.tł.nasyc.34g białko 80gcukry 35g węglowodany 280g sól 2,4g</b> | <b>Energia 1721kcal tłuszcze 78kw.tł.nasyc.30g białko 75gcukry 29g węglowodany 245g sól 2,0g</b> |



Piątek 19.01.2024 r

| Piątek 19.01.2024 r |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE           | Dieta ogólna   | Dieta łatwostrawna   | Dieta wątrobowa  | Dieta cukrzycowa   |
|                     | Kasza manna na mleku 300ml   | Kasza manna na mleku 300ml   | Kasza manna na mleku 300ml   | Kasza manna na mleku 300ml   |
|                     | Ser topiony 1szt , pasta z jaja 50g ze szczypiorkiem sałata lodowa z zielenią                      | Ser topiony 1szt , pasta z jaja 50g ze szczypiorkiem sałata lodowa z zielenią                      | Twarożek 50g ,dżem 25g sałata lodowa z zielenią  | pasta z jaja 50g ze szczypiorkiem sałata lodowa z zielenią   |
|                     | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | chleb razowy żytni 60g   |
|                     | Masło 10g  | Masło 10g  | Masło 10g  | Masło 10g  |
|                     |  |  |  |  |
|                     | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa b/c 250ml   |
| <b>Alergeny</b>     | <b>gluten,mleko ,gorczyca,jaja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,jaja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,jaja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,jaja</b>  |
| II ŚNIADANIE        |  |  |  | Twarożek z musem z brzoskwini 50g  |
| OBIAD               | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami  | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami  | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami  | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami  |
|                     | Kopytka z boczkiem i cebulką 300 g   | Kopytka z masłem 250 g   | Kopytka z masłem 250 g   | Kopytka z masłem 250 g   |
|                     | Surówka z białej kapusty z olejem 150g   | Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g   | Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g   | Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g   |
|                     | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml   |
|                     | Sok marchwiowo – bananowy 300 ml   | Sok marchwiowo – bananowy 300 ml   | Sok marchwiowo – bananowy 300 ml   | Sok marchwiowo – bananowy 300 ml   |
|                     |  |  |  |  |
| <b>Alergeny</b>     | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  |
| PODWIECZOREK        |  |  |  | Budyń mleczny (6 posiłek) ( <b>mleko</b> )   |
| KOLACJA             | Galaretk drobiowa z warzywami 120g ser wędzony 40g   | Galaretk drobiowa z warzywami 120g   | Galaretk drobiowa z warzywami 120g   | Galaretk drobiowa z warzywami 120g   |
|                     | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni b/ziaren 40g  | chleb razowy żytni 60g   |
|                     | Masło 10g Herbata z/c mandarynki 2szt ciastka  | Masło 10g Herbata z/c mandarynki ciastka   | Masło 10g Herbata z/c mandarynki ciastka   | Masło 10g Herbata b/c  |
| <b>Alergeny:</b>    | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   |
| II KOLACJA          |  |  |  | Feta z pomidorem i szczypiorem 120g( <b>mleko</b> )  |
| Wartość odżywcza    | <b>Energia 2310 kcal tłuszcz 89g kw.ł.nasyc.38g białko 88g cukry 48g węglowodany 308g sól 2,2g</b> | <b>Energia 2100 kcal tłuszcz 79g kw.ł.nasyc.35g białko 86g cukry 44g węglowodany 280g sól 2,1g</b> | <b>Energia 2100 kcal tłuszcz 79g kw.ł.nasyc.35g białko 86g cukry 44g węglowodany 280g sól 2,1g</b> | <b>Energia 1710 kcal tłuszcz 60g kw.ł.nasyc.25g białko 80g cukry 41g węglowodany 240g sól 2,0g</b> |

Sobota 20.01.2024 r

| Sobota 20.01.2024 r |  |   |   |   |
|---------------------|--|---|---|---|
| ŚNIADANIE           | Dieta ogólna   | Dieta łatwostrawna  | Dieta wątrobowa   | Dieta cukrzycowa  |
|                     | makaron na mleku 300ml   | makaron na mleku 300ml  | makaron na mleku 300ml  | makaron na mleku 300ml  |
|                     | Poleđwica sopocka 50g, miód 25g rzodkiewki   | Poleđwica sopocka 50g, miód 25g rzodkiewki  | Poleđwica sopocka 50g, miód 25g sałata lodowa   | Poleđwica sopocka 50g, rzodkiewki   |
|                     | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 60g  |
|                     | Masło 10g  | Masło 10g   | Masło 10g   | Masło 10g   |
|                     | Jogurt z owocami 100 ml  | Jogurt z owocami 100 ml   | Jogurt z owocami 100 ml   |   |
|                     | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa b/c 250ml  |
| <b>Alergeny</b>     | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  |
| II ŚNIADANIE        |  |   |   | Jogurt naturalny 100ml ( <b>mleko</b> ) chrupki   |
| OBIAD               | Żurek z kielbasą i ziemniakami 350ml   | Zupa ziemniaczana 350ml   | Zupa ziemniaczana 350ml   | Zupa ziemniaczana 350ml   |
|                     | Risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym 300 g   | Risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym 300 g  | Risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym 300 g  | Risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym 300 g  |
|                     |  |   |   |   |
|                     | Sok warzywny 300 ml  | Sok warzywny 300 ml   | Sok warzywny 300 ml   | Sok warzywny 300 ml   |
|                     | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  |
|                     |  |   |   |   |
| <b>Alergeny</b>     | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  |
| PODWIECZOREK        |  |   |   | Banan 150 g (6 posiłek)   |
| KOLACJA             | Szynka wędzona 50g ser topiony plastry 2szt pomidor  | Szynka wędzona 50g ser topiony plastry 2szt pomidor   | Szynka wędzona 60g pomidor  | Szynka wędzona 50g pomidor  |
|                     | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 60g  |
|                     | Masło 10g Herbata z/c  | Masło 10g Herbata z/c   | Masło 10g Herbata z/c   | Masło 10g Herbata b/c   |
| <b>Alergeny:</b>    | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja,</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>   |
| II KOLACJA          |  |   |   | Budyń mleczny 150ml ( <b>mleko</b> )  |
| Wartość odżywcza    | <b>Energia 2308 kcal tłuszcz 89g kw.ł.nasyc.43g białko 83g cukry 46g węglowodany 298g sól 2,3g</b> | <b>Energia 2108 kcal tłuszcz 79g kw.ł.nasyc.40g białko 80gcukry 44g węglowodany 288g sól 2,0g</b> | <b>Energia 2108 kcal tłuszcz 79g kw.ł.nasyc.40g białko 80gcukry 44g węglowodany 288g sól2,0</b> | <b>Energia 1698 kcal tłuszcz 60g kw.ł.nasyc.38g białko 77gcukry 41g węglowodany 258g sól 2,1g</b> |

Niedziela 21.01.2024 r

| Niedziela 21.01.2024 r |  |   |   |   |
|------------------------|--|---|---|---|
| ŚNIADANIE              | Dieta ogólna   | Dieta łatwostrawna  | Dieta wątrobowa   | Dieta cukrzycowa  |
|                        | Kasza kukurydziana na mleku 300ml  | Kasza kukurydziana na mleku 300ml   | Kasza kukurydziana na mleku 300ml   | Kasza kukurydziana na mleku 300ml   |
|                        | Jajko ze szczypiorkiem 2 połówki kielbasa szynkowa 40g zielony ogórek                              | Jajko ze szczypiorkiem 2 połówki kielbasa szynkowa 40g zielony ogórek                             | Kielbasa szynkowa 50g zielony ogórek  | Jajko ze szczypiorkiem 2 połówki zielony ogórek   |
|                        | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 60g  |
|                        | Masło 10g  | Masło 10g   | Masło 10g   | Masło 10g   |
|                        | jabłko pieczone z cynamonem 80g  | jabłko pieczone z cynamonem 80g   | jabłko pieczone z cynamonem 80g   | jabłko pieczone z cynamonem 80g   |
|                        | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa b/c 250ml  |
| <b>Alergeny</b>        | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>   | <b>gluten,mleko jaja</b>  |
| II ŚNIADANIE           |  |   |   | Jogurt naturalny z truskawkami 150g( <b>mleko</b> )   |
| OBIAD                  | Zupa zacierka na rosole 350ml  | Zupa zacierka na rosole 350ml   | Zupa zacierka na rosole 350ml   | Zupa zacierka na rosole 350ml   |
|                        | Pulpet drobiowy 100 g sos potrawkowy   | Pulpet drobiowy 100 g sos potrawkowy  | Pulpet drobiowy 100 g sos potrawkowy  | Pulpet drobiowy 100 g sos potrawkowy  |
|                        | Ziemniaki gotowane 200g  | Ziemniaki gotowane 200g   | Ziemniaki gotowane 200g   | Ziemniaki gotowane 200g   |
|                        | Marchewka z groszkiem 150g   | Marchewka z groszkiem 150g  | Marchewka z groszkiem 150g  | Marchewka z groszkiem 150g  |
|                        | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  |
|                        | Sok owocowy 200 ml herbatniki 50g  | Sok owocowy 200 ml herbatniki 50g   | Sok owocowy 200 ml herbatniki 50g   |   |
| <b>Alergeny</b>        | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>   |
| PODWIECZOREK           |  |   |   | Twarożek z pomidorem 150g( <b>mleko</b> )   |
| KOLACJA                | Paszтетowa 50g szynka konserwowa 40g sałata lodowa z zieleniną                                     | Paszтетowa 50g szynka konserwowa 40g sałata lodowa z zieleniną                                    | Szynka konserwowa 60g sałata lodowa z zieleniną   | szynka konserwowa 50g sałata lodowa z zieleniną   |
|                        | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | chleb razowy żytni 60g  |
|                        | Masło 10g Herbata z/c jogurt z owocami 100 ml  | Masło 10g Herbata z/c jogurt z owocami 100 ml   | Masło 10g Herbata z/c jogurt z owocami 100 ml   | Masło 10g Herbata b/c   |
| <b>Alergeny:</b>       | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  |
| II KOLACJA             |  |   |   | Kanapka z serem żółtym i papryką 1szt( <b>gluten, mleko</b> )                                     |
| Wartość odżywcza       | <b>Energia 2318 kcal tłuszcz 89g kw.ł.nasyc.41g białko 89g cukry 50g węglowodany 298g sól 2,7g</b> | <b>Energia 2018 kcal tłuszcz 79g kw.ł.nasyc.36g białko 79gcukry 44g węglowodany 278g sól 2,6g</b> | <b>Energia 2018 kcal tłuszcz 79g kw.ł.nasyc.36g białko 79gcukry 44g węglowodany 278g sól 2,6g</b> | <b>Energia 1628 kcal tłuszcz 59g kw.ł.nasyc.30g białko 70gcukry 42g węglowodany 255g sól 2,0g</b> |

Poniedziałek 22.01.2024 r

| Poniedziałek 22.01.2024 r |  |   |   |   |
|---------------------------|--|---|---|---|
| ŚNIADANIE                 | Dieta ogólna   | Dieta łatwostrawna  | Dieta wątrobowa   | Dieta cukrzycowa  |
|                           | Płatki owsiane na mleku 300ml  | Płatki owsiane na mleku 300ml   | Płatki owsiane na mleku 300ml   | Płatki owsiane na mleku 300ml   |
|                           | Wędlina 40g Miód 25g ser topiony plastry 2 szt.,pomidor  | Wędlina 40gMiód 25g ser topiony plastry 2 szt, pomidor  | Wędlina 40 gMiód 25g wędlina50g pomidor   | Wędlina 40 g ser topiony plastry 4 szt,pomidor  |
|                           | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g  |
|                           | Masło 10g  | Masło 10g   | Masło 10g   | Masło 10g   |
|                           | Sok marchwiowo bananowy 300 ml   | Sok marchwiowo bananowy 300 ml  | Sok marchwiowo bananowy 300 ml  | Sok marchwiowo bananowy 300 ml  |
|                           | kawa zbożowa z/c 250ml   | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa z/c 250ml  | kawa zbożowa z/c 250ml  |
| <b>Alergeny</b>           | <b>gluten,mleko</b>  | <b>gluten,mleko</b>   | <b>gluten,mleko ,gorczyca</b>   | <b>gluten,mleko</b>   |
| II ŚNIADANIE              |  |   |   | Budyń mleczny 150g ( <b>mleko</b> )   |
| OBIAD                     | Zupa grochowa 350ml  | Zupa kalafiorowa 350 ml   | Zupa kalafiorowa 350ml  | Zupa kalafiorowa 350ml  |
|                           | Ryż z jabłkiem ,śmietaną i cynamonem 250 g   | Ryż z jabłkiem ,śmietaną i cynamonem 250 g  | Ryż z jabłkiem ,śmietaną i cynamonem 250 g  | Ryż z jabłkiem ,śmietaną i cynamonem 250 g  |
|                           | Banan 150 szt mandarynki 2szt  | Banan 150g ,mandarynki 2 szt  | Banan 150g ,mandarynki 2 szt  | Banan 150g mandarynki 2 szt   |
|                           |  |   |   |   |
|                           | Kompot owocowy 250ml   | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  | Kompot owocowy 250ml  |
| <b>Alergeny</b>           | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>   | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>  | <b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>   |
| PODWIECZOREK              |  |   |   | Feta z sałatą i ,oliwa z oliwek ( <b>6 posiłków</b> ) ( <b>mleko</b> )                            |
| KOLACJA                   | Salceson biały 50g , pasztet 40g ogórek zielony  | Kiełbasa szynkowa 40g polędwica z warzywami 40g zielony ogórek                                    | Kiełbasa szynkowa 40g polędwica z warzywami 40g zielony ogórek                                  | Polędwica z warzywami 40g zielony ogórek  |
|                           | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g   | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g  | Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g  | chleb razowy żytni 60g  |
|                           | Masło 10gHerbata z/c 250ml kisiel z jabłkiem 150ml   | Masło 10g Herbata z/c kisiel z jabłkiem 150g  | Masło 10g Herbata z/c kisiel z jabłkiem 150g  | Masło 10g Herbata b/c 250ml   |
| <b>Alergeny:</b>          | <b>gluten,mleko ,jaja</b>  | <b>gluten,mleko ,jaja</b>   | <b>gluten,mleko,jaja</b>  | <b>gluten,mleko ,jaja</b>   |
| II KOLACJA                |  |   |   | Owsianka z musem jabłkowym i cynamonem 150g( <b>gluten</b> )                                      |
| Wartość odżywcza          | <b>Energia 2313 kcal tłuszcz 81g kw.ł.nasyc.40g białko 85g cukry 45g węglowodany 298g sól 2,0g</b> | <b>Energia 2156 kcal tłuszcz 79g kw.ł.nasyc.38g białko 84gcukry 43g węglowodany 280g sól 1,9g</b> | <b>Energia 2156 kcal tłuszcz 79g kw.ł.nasyc.38g białko 84gcukry43g węglowodany280g sól 1,9g</b> | <b>Energia 1670 kcal tłuszcz 50g kw.ł.nasyc.31g białko 72gcukry 40g węglowodany 240g sól 1,9g</b> |

