

PONIEDZIAŁEK 23.10.2023

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

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

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

WTOREK 24.10.2023

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

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki
Energia: 2528kcal, białko: 114g, tłuszcze: 78g, węglowodany: 360g, błonnik: 34g , sacharoza: 38g, sól: 3304mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 32g

ŚRODA 25.10.2023

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

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

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

CZWARTEK 26.10.2023

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem, jagodami i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, jagody mrożone- 50g,cukier-2,cynamon-szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z,B, Z (PD): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI B: Zamiaś mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p>L (W,T): ZAMIĄST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: Zupa mleczna z RYŻEM BRĄZOWYM (45g), CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: DODATKOWE 25G SZYNKI DROBIOWEJ</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>W: (1 DODATEK): serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p>Barszcz czerwony (składniki: wywar mięsny drobiowy(9)- 150ml, burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew-15g, seler (9)-15g, pietruszka-15g, , śmietana18% (7)- 10g, mąka pszenna (1)- 5g, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Schab z warzywami, kaszą gryczaną (250g) i surówką z kapusty pekińskiej i koperku (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- 10g, fasolka szparagowa- 30g, pieczarki- sztuka (20g), papryka- 20g, bulion warzywny(9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, kasza gryczana- 250g, kapusta pekińska- 125g, cebula- 10g, koperek- 5g, majonez (3,10)- 10g, sok z cytryny-3g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B,ZOL (cały), DZ: Zamiaś kaszy- KOPYTKA(ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jaja(3)) (250g), schab podany w formie gulaszu</p> <p>B: barszcz bez śmietany, sos na napoju sojowym (6) (zamiaś śmietanki)</p> <p>L, L (W,T) zupa bez dodatku śmietany zamiaś kaszy –KOPYTKA(1,3) (250g)</p> <p>Zamiaś schabu indyk w wersji lekkostrawnej (filet z indyka- 100g, olej rzepakowy- 10g, papryka- 20g, marchew- pół średniej (22g), koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), bulion warzywny(9)- 50ml)</p> <p>L, L(W,T), Z, Z(PD): zamiaś surówki brokoły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru, Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1)</p> <p>W: Zamiaś surówki brokoły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p>	<p>P: winogrona(100g) Kefir (7)- opakowanie (250g)</p> <p>B: zamiaś kefiru sojowy jogurt owocowy (6)- opakowanie (150g)</p> <p>Z, Z (PD), B,L,L(W,T): Gruszka pieczona z cynamonem- średnie (100g)</p> <p>C: gruszka- 100g</p>	<p>Pieczywo, masło, kielbasa, ogórek, sałata (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, sałata- 30g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>DZ: zamiaś kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</p> <p>Z(PD), B,Z: OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p>L,L(W,T): Zamiaś kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiaś ogórkaomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>L(W,T): Zamiaś masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g 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: 2419kcal, białko: 113g, tłuszcze: 77g, węglowodany: 338g, błonnik: 40g, sacharoza: 36g, sól: 2445mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 29g

PIATEK 27.10.2023

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

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

Energia: 2368kcal, białko: 105g, tłuszcze: 56g, węglowodany: 380g, błonnik: 40g, sacharoza: 24g, sól: 3310mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 23g

SOBOTA 28.10.2023

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

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

Energia: 2678 kcal, białko: 114g, tłuszcze: 70g, węglowodany: 418g, błonnik:42g, sacharoza: 14g, sól: 3121mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 32g

NIEDZIELA 29.10.2023

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, twaróg z cebulą dymką i szczypiorkiem na sałacie z pomidorem (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, twaróg półtłusty- (7)100g, jogurt naturalny (7) - 25g, cebula dymka- 10g, szczypiorek- 2 łyżeczki, sałata- 10g, pomidor- pół średniego 90g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>B: zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń Zamiast twarogu 2 jajka(3) na twardo z majonezem(3,10) (10g) na sałacie z cebulą dymką, sałata i pomidorem</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1), twaróg bez cebuli i szczypiorku w zamian koperek i dodatkowe 20g sałaty, pomidor sparzony bez skórki</p> <p>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Zupa mleczna przygotowana z RYŻEM BRĄZOWYM, Herbata bez cukru</p> <p>W: pół porcji twarogu więcej , twaróg bez cebuli</p>	<p>C:(2 DODATKI): skyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, jagody- 50g</p> <p>W:(1 DODATEK): skyr (7)- 150g</p>	<p>Rosół z makaronem (400ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g) i surówką z marchwi, jabłka i selera (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g , ziemniaki- 250g, surówka z marchwi jabłka i selera (9))</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>Z (cały): dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, olej rzepakowy- 5g, pietruszka- 30g</p> <p>L, L(W,T): L,L(W,T): zamiast surówki fasolka szparagowa- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego) rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz)</p> <p>C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Kompot bez dodatku cukru</p>	<p>P: Ciasto bananowe (1,3)- 100g</p> <p>L: Ciasto bananowe bez żurawiny</p> <p>C: Ciasto jogurtowe z borówkami (1,3,7) - 100g</p>	<p>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, pomidor</p> <p>Chleb mieszany (1) (150g), makrela wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, pomidor- (90g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>Z, Z (PD), B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast pasty serek grani(7)- 150g z z koperkiem (5g) i pietruszką (5g) POMIDOR SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>W: 1,5 porcji pasty</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: 2549kcal, białko: 134g, tłuszcze: 77g, węglowodany: 344g, błonnik: 31g, sacharoza: 51g, sól: 2370mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 24g

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