

JADŁOSPIS 9-30.11.2023

9.11.2023 (czwartek)

ŚNIADANIE	-
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 40g(GLUTEN), chleb razowy 40g (GLUTEN), masło 10g (MLEKO), pasztet drobiowy pieczony 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 60g, sałata 15g
OBIAD	Zupa krem z brokułów 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), łazanki z kiełbasą śląska i białą kapustą 350 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), kompot z jabłkami 200 ml
KOLACJA	Plaster twarogu 50 g (MLEKO), szczypiorek 3g kiełbasa krakowska 30 g(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) , pomidor 50 g, sałata 15 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), chleb razowy 35g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO), banan 120 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna (1892kcal), białko ogółem (89g), tłuszcz ogółem (70g), węglowodany ogółem (240g), błonnik (35g)
10.11.2023 (piątek)	
ŚNIADANIE	Szynka pieczona 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ser żółty 30 g (MLEKO), szczypiorek 2g, pieczywo pszenno-żytnie 35g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kasza manna na mleku z owocami leśnymi 250 ml (GLUTEM, MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), miód naturalny 30 g, śliwka 100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), fasolka po bretońsku z papryką 200 g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Kiełbaska drobiowa 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), , keczup 5 g (SELER), bułka pszenna 60 g (GLUTEN), chleb razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, zielonego ogórka i pora 150 g, herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Kefir naturalny 150g (MLEKO), mandarynka 100 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna (2417kcal), białko ogółem (101g), tłuszcz ogółem (81g), węglowodany ogółem (336g), błonnik (40g)
11.11.2023 (sobota)	
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 35g (GLUTEN), razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), jajko gotowane 60 g (JAJA), kiełbasa żywiecka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), papryka 50 g, sałata 15g, kakao na mleku 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Budyń śmietankowy na mleku z musem truskawkowym 250 g (MLEKO), chrupki kukurydziane 40 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (SELER, MLEKO), pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym 120 g (GLUTEN), kasza gryczana 140 g, surówka z buraczków 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Makrela w pomidorach 80 g (RYBY), ogórek kiszony 60 g, sałata 15g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO),

Opracowała: M. Golińczak, dietetyk

	herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sok pomarańczowy lub innych owoców 200 ml, wafle ryżowe pełnoziarniste 40 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna (2466kcal), białko ogółem (111g), tłuszcz ogółem (79g), węglowodany ogółem (340g), błonnik (28g)
12.11.2023 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), ogonówka parzona 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), plaster twarogu 30 g (MLEKO), pomidor 50 g, szczypiorek 3g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), ser żółty 30 g (MLEKO), ogórek zielony 50 g, jabłko 100g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), udko pieczone w ziołach 120 g, ziemniaki z koperkiem 200 g, marchewka z groszkiem 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Salatka „gyros” z kurczakiem 200 g (SELER, GORCZYCA), chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), chleb razowy 35g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Chrupki kukurydziane 40 g, mleko 2% 200 ml (MLEKO)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna (2418kcal), białko ogółem (124g), tłuszcz ogółem (90g), węglowodany ogółem (277g), błonnik (24g)
13.11.2023 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 ml (MLEKO), serek grani 30 g (MLEKO), rzodkiewki 50 g, szczypiorek 3g, polędwica sopocka 30 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasta z rybna z koperkiem 60 g (JAJA, RYBY, MLEKO), sałata 15 g, gruszka lub inny owoc sezonowy 100 g
OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml (SELER, GORCZYCA, JAJA), pierogi leniwe 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), surówka z marchewki z pestkami dyni 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Ser żółty 30 g (MLEKO), kiełbasa żywiecka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek 30 g, papryka czerwona 30g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), chleb razowy 35g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLEKO), mus owocowy 100g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna (2485kcal), białko ogółem (129g), tłuszcz ogółem (95g), węglowodany ogółem (257g), błonnik (24g)
14.11.2023 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (GLUTEN, MLEKO), jajecznica na parze ze szczypiorkiem 70g (JAJA), sałata 15g, pomidor 50g, pieczywo pszenno-żytnie 35g (GLUTEN), pieczywo razowe 35g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 50g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pieczeń rzymska 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek 40 g, banan 100 g

Opracowała: M. Golińczak, dietetyk

OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), gulasz z gotowanym mięsem drobiowym 120 g (GLUTEN), kasza jęczmienna 140 g (GLUTEN), brokuły 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200ml
KOLACJA	Makaron z twarogiem 200 g (GLUTEN, MLEKO), słupki marchewki 100 g, chleb razowy 35 g (GLUTEN), dżem niskosłodzony 30 g, masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Kefir naturalny 200 ml (MLEKO)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna (2521 kcal), białko ogółem (104g), tłuszcz ogółem (92g), węglowodany ogółem (319g), błonnik (33g)
15.11.2023 (środa)	
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), razowy 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), jajko gotowane 50 g (JAJA), szynka drobiowa gotowana 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), papryka 50 g, kaszka kukurydziana na mleku 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kiełbasa krakowska 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), rzodkiewki 50 g, koktajl bananowy na kefirze 250 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa z ciecierzycy 300 ml (SELER, GORCZYCA), leczy warzywne z kiełbasą drobiową i filetem z kurczaka 250 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ryż 200 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałátka z makreli 120 g (RYBY, SELER), ogórek kiszony 50 g, sałata 30 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	chrupki kukurydziane 30 g, sok jabłkowy 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2604 kcal, białko ogółem 120g, tłuszcz ogółem 76g, sól 3,1g, węglowodany ogółem 361 g, błonnik 33g, tłuszcze nasycone ogółem 27 g, laktoza 11g, fruktoza 38 g, glukoza 24 g, sacharoza 34g, węglowodany przyswajalne 182 g
16.11.2023 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), szynka pieczona 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g (MLEKO) pomidor 50 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), polędwica sopocka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), sałata 3 g, papryka lub inne warzywo sezonowe 50 g, jabłko lub inny owoc sezonowy 100 g
OBIAD	Barszcz ukraiński z czerwoną fasolą 300 ml (MLEKO, SELER), pierogi ruskie 300 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), surówka z marchewki i jabłka z pestkami słonecznika 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałátka z brokułem, kurczakiem i ryżem 200 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata
PRZEKĄSKA	Mleko 200 ml (MLEKO), słupki marchewki 100 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2727 kcal, białko ogółem 125g, tłuszcz ogółem 75g, sól 4,2g, węglowodany ogółem 377 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 26 g, laktoza 19g, fruktoza 31 g, glukoza 18 g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203 g

Opracowała: M. Golińczak, dietetyk

17.11.2023 (piątek)	
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), razowy 40 g (GLUTEN), plaster twarogu 50 g (MLEKO), sałata 3 g, rzodkiewki 50 g, miód naturalny 30 g, masło 10g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka pszenna 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), dżem truskawkowy niskosłodzony 40 g, surówka z selera z rodzynkami 100 g (SELER, MLEKO, JAJA), kakao na mleku 150 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 300 ml (GLUTEN, SELER, MLEKO, JAJA), jajko sadzone 100 g (JAJA), ziemniaki 300 g, mizeria ze szczypiorkiem 150 g (MLEKO), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Paprykarz z miruną z warzywami 150 g (RYBY), sałata 5 g, chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sok pomarańczowy 200 ml, wafle ryżowe pełnoziarniste 40 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2703 kcal, białko ogółem 124 g, tłuszcz ogółem 77 g, sól 4,2g, węglowodany ogółem 377g, błonnik 39g, tłuszcze nasycone ogółem 29 g, laktoza 18g, fruktoza 30g, glukoza 18 g, sacharoza 23 g, węglowodany przyswajalne 203 g
18.11.2023 (sobota)	
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa gotowana 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ogórek zielony 50 g, ser żółty 30 g (MLEKO), pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z owocami 130 g (GLUTEN), mleko 150 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), sos strogonow z mięsem drobiowym 130 g (GLUTEN) z kaszą gryczaną 200 g, ogórki kiszone 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Ser żółty 30 g (MLEKO), kiełbaska drobiowa 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ogórek 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 30 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Gruszka 150 g, wafle kukurydziane 40 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2780 kcal, białko ogółem 112 g, tłuszcz ogółem 79 g, sól 4,2 g, węglowodany ogółem 377 g, błonnik 41 g, tłuszcze nasycone ogółem 29g, laktoza 18 g, fruktoza 30g, glukoza 18g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203 g
19.11.2023 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), razowy 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasta jajeczna szczypiorkiem 30 g (JAJA), kiełbasa żywiecka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), rzodkiewki 50 g, kakao na mleku 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pieczeń rzymska 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek 50 g, sałata 30 g, kisiel z truskawkami 250 ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SELER, GORCZYCA), pieczony filet z mięsa drobiowego 120 g (JAJA, GLUTEN), ziemniaki 300 g, gotowany brokuł 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml

Opracowała: M. Golińczak, dietetyk

KOLACJA	Makrela w pomidorach 80 g (RYBY), ogórek kiszony 50 g, sałata 5g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Mleko 200 ml (MLEKO), jabłko 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2517 kcal, białko ogółem 115g, tłuszcz ogółem 78 g, sól 3,7g, węglowodany ogółem 327g, błonnik 31g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, laktoza 26 g, fruktoza 32g, glukoza 23 g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203g
20.11.2023 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Ogonówka parzona 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ser żółty 30 g (MLEKO), pomidor 50 g, sałata 5 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), owsianka na mleku z jabłkiem i cynamonem 150 g (GLUTEN, MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka pszenna 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), miód naturalny 30 g, śliwki 150 g
OBIAD	Zupa krem z dyni 300 ml (MLEKO, SELER), gołąbki z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym 250 g, ziemniaki 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka jarzynowa z jajkiem 200 g (MLEKO, JAJA, SELER), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO), słupki marchewki 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2731kcal, białko ogółem 105g, tłuszcz ogółem 98 g, sól 4,9g, węglowodany ogółem 358g, błonnik 38g, tłuszcze nasycone ogółem 32g, laktoza 14g, fruktoza 17g, glukoza 19g, sacharoza 16g, węglowodany przyswajalne 171g
21.11.2023 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 200 ml (MLEKO, JAJA, GLUTEN), szynka pieczona 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ogórek 50 g, twarożek ze szczypiorkiem 30 g (MLEKO), pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasztet drobiowy pieczony 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), rzodkiewki 50 g, sałata 5 g, galaretkę z owocami leśnymi 250 ml
OBIAD	Krupnik z kaszą pęczak 300 ml (SELER, GLUTEN, GORCZYCA), pieczony kotlet rybny 120 g (JAJA, RYBY, GLUTEN), ziemniaki 250 g, modra kapusta 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Bułka pszenna typu hot dog 60 g (GLUTEN), keczup 10 g (SELER), gotowana kiełbaska drobiowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata
PRZEKĄSKA	Kefir naturalny 200 ml (MLEKO), banan 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2633kcal, białko ogółem 107g, tłuszcz ogółem 84g, sól 3,2 g, węglowodany ogółem 370g, błonnik 29 g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, laktoza 15g, fruktoza 29g, glukoza 21g, sacharoza 44g, węglowodany przyswajalne 254g
22.11.2023 (środa)	

Opracowała: M. Golińczak, dietetyk

ŚNIADANIE	Jaglanka na mleku 200 ml (MLEKO), ser żółty 40 g (MLEKO), dżem jagodowy niskosłodzony 30 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), sałata 5 g, ogórek zielony 50 g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) lub z innych owoców sezonowych 200 g z jogurtem typu greckiego 150 g (MLEKO), chrupki kukurydziane 20 g
OBIAD	Grochówka 300 ml (SELER, GORCZYCA), spaghetti z gotowanym mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką i papryką 350 g (GLUTEN, JAJA), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka „gyros” z kurczakiem 250 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sok wieloowocowy 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2606 kcal, białko ogółem 120g, tłuszcz ogółem 78g, sól 3,1g, węglowodany ogółem 362g, błonnik 33 g, tłuszcze nasycone ogółem 27g, laktoza 11g, fruktoza 38g, glukoza 24g, sacharoza 34g, węglowodany przyswajalne 182 g
23.11.2023 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym 200 ml (GLUTEN, MLEKO), kiełbasa żywiecka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pasztet pieczony 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek 50 g, sałata 30 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Budyń śmietankowy na mleku z musem truskawkowym 250 g (MLEKO), chrupki kukurydziane 40 g
OBIAD	Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), bigos z mięsem z szynki wieprzowej i kiełbasą śląską 250 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ziemniaki 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka z brokułem, kurczakiem i ryżem 200 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Mandarynki 150 g, kefir naturalny 200 ml (MLEKO)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2757 kcal, białko ogółem 129g, tłuszcz ogółem 72g, sól 4,4g, węglowodany ogółem 400 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 23 g, laktoza 22g, fruktoza 28 g, glukoza 20 g, sacharoza 28g, węglowodany przyswajalne 301 g
24.11.2023 (piątek)	
ŚNIADANIE	Twarożek 50 g (MLEKO), miód naturalny 30 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), razowe 40 g (GLUTEN), jabłko 100 g, sałata 30 g, masło 10 g (MLEKO), kaszka kukurydziana na mleku 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), ser żółty 40 g (MLEKO), papryka 50 g, galaretka z owocami 150 g
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml (SELER, GORCZYCA), naleśniki z dżemem truskawkowym niskosłodzonym 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), słupki marchewki 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Pasta z makreli ze szczypiorkiem 90 g (RYBY, JAJA, GORCZYCA), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), ogórek kiszony 50 g, herbata 200 ml

Opracowała: M. Golińczak, dietetyk

PRZEKĄSKA	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g, sok pomarańczowy 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2732 kcal, białko ogółem 110g, tłuszcz ogółem 76g, sól 4,4g, węglowodany ogółem 404 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 31 g, laktoza 13g, fruktoza 37 g, glukoza 24 g, sacharoza 35g, węglowodany przyswajalne 196 g
25.11.2023 (sobota)	
ŚNIADANIE	Kakao na mleku 200 ml (MLEKO), szynka drobiowa gotowana 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), jajko gotowane 50 g (JAJA), ogórek zielony 50 g, pomidor 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Drożdżówka ze śliwkami lub innymi owocami sezonowymi 130 g (GLUTEN), maślanka naturalna 150 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa pomidorowa z lanymi kluskami 300 ml (SELER, GORCZYCA, JAJA, GLUTEN), pieczony kotlet z mielonego mięsa drobiowego 120 g (JAJA, GLUTEN), ziemniaki 300 g, surówka colesław 150 g (JAJA, GORCZYCA), kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Plaster twarogu 30 g (MLEKO), szczypiorek 3g kielbasa krakowska 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, sałata 15 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), chleb razowy 35g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Chrupki kukurydziane 30 g, słupki marchewki 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2518 kcal, białko ogółem 98g, tłuszcz ogółem 83g, sól 4,09g, węglowodany ogółem 393 g, błonnik 25g, tłuszcze nasycone ogółem 29 g, laktoza 18g, fruktoza 20 g, glukoza 12 g, sacharoza 21g, węglowodany przyswajalne 210 g
26.11.2023 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Kiełbaski drobiowe gotowane 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), keczup 10 g (SELER), ogórek kiszony 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), ser żółty 30 g (MLEKO), sałata 20 g, gruszka 100g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (JAJA, GLUTEN), potrawka z kurczaka 130 g (GLUTEN), ryż 200 g, marchewka z groszkiem 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Dżem jagodowy niskosłodzony 30 g, twarożek grani 50 g (MLEKO), słupki marchewki i ogórka 100 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO), jabłko 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2428 kcal, białko ogółem 121g, tłuszcz ogółem 89g, sól 2,27g, węglowodany ogółem 267 g, błonnik 16g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, laktoza 12g, fruktoza 17 g, glukoza 9 g, sacharoza 11g, węglowodany przyswajalne 109 g
27.11.2023 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Szynka pieczona 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ser żółty 30 g (MLEKO), pieczywo pszenno-żytnie 60 g

Opracowała: M. Golińczak, dietetyk

	(GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), owsianka na mleku 200 ml (MLEKO, GLUTEN), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), miód naturalny 40 g, śliwka 100 g, budyń czekoladowy na mleku 150 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa nylonowa z koperkiem 300 ml (GORCZYCA, MLEKO, SELER), fasolka po bretońsku z papryką 200 g (GLUTEN), ziemniaki 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Makaron z twarogiem 200 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN), surówka z marchewki ananasa z pestkami słonecznika 150 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sok wieloowocowy 200 ml, wafle kukurydziane 30 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2657 kcal, białko ogółem 121g, tłuszcz ogółem 72g, sól 4,1g, węglowodany ogółem 400 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 23 g, laktoza 22g, fruktoza 28 g, glukoza 20 g, sacharoza 28g, węglowodany przyswajalne 301 g
28.11.2023 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Jaglanka na mleku 200 ml (MLEKO), pieczeń „rzymska” 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem 50 g (MLEKO), sałata 30 g, ogórek zielony 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka pszenna typu hot dog 60 g (GLUTEN), kiełbaska drobiowa gotowana 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g, masło 10 g (MLEKO), kisiel owocowy do picia 200 ml
OBIAD	Barszcz czerwony 300 ml (SELER, GORCZYCA), pieczony filet z miruny 120 g (RYBY, JAJA, GLUTEN), ziemniaki 300 g, mizeria z ogórków z koperkiem 150 g (MLEKO), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Ser żółty 30 g (MLEKO), polędwica sopocka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), sałata 20 g, papryka 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Mus owocowo-warzywny 100 g, kefir naturalny 200 ml (MLEKO)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2634 kcal, białko ogółem 107g, tłuszcz ogółem 76g, sól 3,2g, węglowodany ogółem 370 g, błonnik 29g, tłuszcze nasycone ogółem 30,4 g, laktoza 15g, fruktoza 29 g, glukoza 22 g, sacharoza 44g, węglowodany przyswajalne 254 g
29.11.2023 (środa)	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 ml (MLEKO), serek wiejski 40 g (MLEKO), rzodkiewki 50 g, szczypiorek 3g, polędwica sopocka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasta z rybna z koperkiem 50 g (RYBY, JAJA, MLEKO, GORCZYCA), sałata 15 g, gruszka lub inny owoc sezonowy 100 g
OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml (GORCZYCA, SELER, JAJA), kopytka 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), gotowana kiszona kapusta z

Opracowała: M. Golińczak, dietetyk

	marchewką 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Ser żółty 30 g (MLEKO), kiełbasa żywiecka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek 30 g, papryka czerwona 30g, pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), chleb razowy 35g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sok wieloowocowy (200 ml), wafle kukurydziane (40 g)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2442kcal, białko ogółem 85g, tłuszcz ogółem 98g, sól 3,7g, węglowodany ogółem 355g, błonnik 27g, tłuszcze nasycone ogółem 34g, laktoza 8g, fruktoza 20g, glukoza 11g, sacharoza 32g, węglowodany przyswajalne 236g
30.11.2023 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z jabłkami i cynamonem 200 ml (MLEKO), pieczeń rzymska 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 70 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), sałata 10 g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	-
OBIAD	-
KOLACJA	-
PRZEKĄSKA	-
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 735kcal, białko ogółem 26g, tłuszcz ogółem 28g, sól 0,85g, węglowodany ogółem 96g, błonnik 5g, tłuszcze nasycone ogółem 9g, laktoza 8g, fruktoza 0,8g, glukoza 0,7g, sacharoza 1,3g, węglowodany przyswajalne 59g

*Rodzaj warzyw i owoców w posiłkach może ulec zmianie w zależności od dostępności na rynku