

|                          |              | 1                                                                                                                                                                                                                     | 2                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4                       | 5                                                                                                                                                                            | 6                              | 7                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek            | Kolacja                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2024-01-29, poniedziałek | Podstawowa   | Chleb razowy 100 g (GLU)<br>masło 82% 12,5 g (MLE)<br>Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)<br>Dżem porcjowy 25 g<br>Skyr naturalny 150 g (MLE)<br>sałata lodowa 30 g<br>pomidory 60 g<br>Herbata z cytryną 250 ml   |                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL)<br>Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g (GLU, JAJ)<br>Kompót z owoców mrożonych 250 ml                                                                                                             |                         | Chleb pszenno żytni 110 g (GLU)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Jajko gotowane 50 g (JAJ)<br>Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ)<br>Jabłka 120 g<br>Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)  | Przekąska jogurt + zboża 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,6<br>Białko ogółem [g] 109,9<br>Tłuszcz [g] 57,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7<br>Węglowodny przyswajalne [g] 283,7<br>w tym cukry [g] 88<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>Sól [g] 5,4   |
|                          | Lekkostrawna | Bułka Kielecka 100 g (GLU)<br>masło 82% 12,5 g (MLE)<br>Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)<br>Dżem porcjowy 25 g<br>Skyr naturalny 150 g (MLE)<br>pomidory 60 g<br>sałata lodowa 30 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL)<br>Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE)<br>Ziemniaki 250 g<br>Kompót z owoców mrożonych 250 ml                   |                         | Bułka Kielecka 100 g (GLU)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Jajko gotowane 50 g (JAJ)<br>Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ)<br>Jabłka 120 g<br>Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)       | Przekąska jogurt + zboża 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,3<br>Białko ogółem [g] 113,7<br>Tłuszcz [g] 60,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9<br>Węglowodny przyswajalne [g] 311,7<br>w tym cukry [g] 94,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,9<br>Sól [g] 4,5 |
|                          | Cukrzycowa 6 | Chleb razowy 90 g (GLU)<br>masło 82% 12,5 g (MLE)<br>Pasta warzywna 80 g<br>pomidory 60 g<br>sałata lodowa 30 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Skyr naturalny 150 g (MLE)                                               | Wafle ryżowe 30 g<br>Herbata b/cukru 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL)<br>Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 250 g<br>Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)<br>Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE)<br>kompót z owoców mroż.b/cukru 250 ml                          | Kisiel surówkowy 150 ml | Chleb razowy 100 g (GLU)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJ)<br>papryka 70 g<br>kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) | Przekąska jogurt + zboża 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,8<br>Białko ogółem [g] 106,6<br>Tłuszcz [g] 56,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7<br>Węglowodny przyswajalne [g] 275<br>w tym cukry [g] 75,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,9<br>Sól [g] 5,1   |
|                          | Dziecięca    | Bułka Kielecka 60 g (GLU)<br>masło 82% 12,5 g (MLE)<br>Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)<br>Dżem porcjowy 25 g<br>Skyr naturalny 150 g (MLE)<br>pomidory 60 g                                             |                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL)<br>Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ)<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (GLU, MLE)<br>Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE)<br>Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)<br>Kompót z owoców mrożonych 250 ml | Kisiel surówkowy 150 ml | Bułka Kielecka 60 g (GLU)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ)<br>Jabłka 100 g<br>Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)                              | Przekąska jogurt + zboża 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 739,3<br>Białko ogółem [g] 89,6<br>Tłuszcz [g] 47,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1<br>Węglowodny przyswajalne [g] 386,3<br>w tym cukry [g] 92,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 14,9<br>Sól [g] 5,4  |

**Oznaczenia alergenów:**

GLU - Zboża zawierające gluten,  
SKR - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne,  
ORZ - Orzechy,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
GLU PSZ - Gluten pszenny,