

PONIEDZIAŁEK 22.01.2024

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), frankfurterka(1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g)(10), , sałata, pomidor (40 g)	pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), frankfurterka(1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g)(10), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, żytnie (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), frankfurterka (1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g)(10), sałata, pomidor (40 g)	pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), frankfurterka(1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g)(10), sałata, pomidor (40 g)
<b>II ŚNIADANIE</b>				Serek wiejski zmiksowany z brzoskwinią (200 g) (7) (1,3,7)
<b>OBIAD</b>	Delikatny krupnik z kaszą pęczak (300 ml) (1,9) Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (150 g/ 70ml) (1) Ziemniaki (100 g) Surówka z buraczków i papryki (100g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Delikatny krupnik z kaszą pęczak (300 ml) (1,9) Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (150 g/ 70ml) (1) Ziemniaki (100 g) Surówka z buraczków i papryki (100g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Delikatny krupnik z kaszą pęczak (300 ml) (1,9) Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (150 g/ 70 ml)(1) Ziemniaki (100 g) Surówka z buraczków i papryki (100g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Delikatny krupnik z kaszą pęczak (300 ml) (1,9) Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (150 g/ 70ml) (1) Ziemniaki (100 g) Surówka z buraczków i papryki (100g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka niemiecka z wędliną (120g) (1,6,9,10,11,12)	Pieczywo wieloziarniste, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka niemiecka z wędliną (120g) (1,6,9,10,11,12)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1)z masłem roślinnym (20 g), sałatka niemiecka z wędliną (120g) (1,6,9,10,11,12)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka niemiecka z wędliną (120g) (1,6,9,10,11,12)
<b>POSILEK DODATKOWY</b>		Pieczywo orkiszowe z masłem, pieczenią z żurawiną i papryką (70 g) (1,6,7,9,10,11,12)		

**WTOREK 23.01.2024**

	<b>PODSTAWOWA</b>	<b>CUKRZYCOWA</b>	<b>BEZMLECZNA</b>	<b>WYSOKOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta jajeczna z koperkiem (3), sałata, ogórek świeży (40 g)	pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta jajeczna z koperkiem (3), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste(120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), pasta jajeczna z koperkiem (3), sałata, ogórek świeży (40 g)	pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta jajeczna z koperkiem (3), sałata, ogórek świeży (40 g)
<b>II ŚNIADANIE</b>				Koktajl ananasowo-kokosowy (200 ml) (5,7,8)
<b>OBIAD</b>	Zupa szczawiowa z jajkiem(300 ml) (1,3,9) Duszone sakiewki drobiowe ze szpinakiem i serem feta (80g) (7) Ryż brązowy (200g) Surówka z pora i kukurydzy (100g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Zupa szczawiowa z jajkiem(300 ml) (1,3,9) Duszone sakiewki drobiowe ze szpinakiem i serem feta (80g) (7) Ryż brązowy (200g) Surówka z pora i kukurydzy (100g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Zupa szczawiowa z jajkiem(300 ml) (1,3,9) Duszone sakiewki drobiowe ze szpinakiem (80g) (7) Ryż brązowy (200g) Surówka z pora i kukurydzy (100g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Zupa szczawiowa z jajkiem(300 ml) (1,3,9) Duszone sakiewki drobiowe ze szpinakiem i serem feta (80g) (7) Ryż brązowy (200g) Surówka z pora i kukurydzy (100g) Kompot truskawkowy (300 ml)
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Dżem malinowy (50g) (1), Twaróg krojony (40 g) (7), sałata pomidor (40 g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1)z masłem (20 g) (7), Szynka drobiowa (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), Twaróg krojony (40 g) (7), sałata pomidor (40 g)g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), Dżem malinowy (50g) (1), Szynka drobiowa (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata pomidor (40 g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Dżem malinowy (50g) (1), Twaróg krojony (40 g) (7), sałata pomidor (40 g)
<b>POSILEK DODATKOWY</b>		Pieczywo wieloziałiste z masłem, serem morskim i ogórkiem konserwowym (70 g) (1,7,8)		

**ŚRODA 24.01.2024**

	<b>LATWOSTRAWNA</b>	<b>CUKRZYCOWA</b>	<b>BEZMLECZNA</b>	<b>WYSOKOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	pieczywo pszenne, żytnie (40 g) (1) z masłem (20 g)(7), pasztet pieczony (30 g) (1,6,7, 9,10,11,12), sałata, papryka świeża (40 g),	pieczywo pszenne, żytnie (40 g) (1) z masłem (20 g)(7), pasztet pieczony (30 g) (1,6,7, 9,10,11,12 sałata, papryka świeża (40 g),	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), pasztet pieczony (30 g) (1,6,7, 9,10,11,12), sałata, papryka świeża (40 g)	pieczywo pszenne, żytnie (40 g) (1) z masłem (20 g)(7), pasztet pieczony (30 g) (1,6,7, 9,10,11,12), sałata, papryka świeża (40 g),
<b>II ŚNIADANIE</b>				Pieczywo pszenne z łososiem wędzonym i koperkiem (200 g) (1,4,10)
<b>OBIAD</b>	Zupa grzybowa z makaronem (300 ml) (1,9) Placki z cukinii z sosem tzatziki (250 g/70g) (1,3,7) Mix gotowanych warzyw na ciepło (100 g) Kompot gruszkowy (300 ml)	Zupa grzybowa z makaronem (300 ml) (1,9) Placki z cukinii z sosem tzatziki (250 g/70g) (1,3,7) Mix gotowanych warzyw na ciepło (100 g) Kompot gruszkowy (300 ml)	Zupa grzybowa z makaronem (300 ml) (1,9) Placki z cukinii z sosem tzatziki na jogurcie wegańskim (250 g/70g) (1,3,7) Mix gotowanych warzyw na ciepło (100 g) Kompot gruszkowy (300 ml)	Zupa grzybowa z makaronem (300 ml) (1,9) Placki z cukinii z sosem tzatziki (250 g/70g) (1,3,7) Mix gotowanych warzyw na ciepło (100 g) Kompot gruszkowy (300 ml)
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek śmietankowy do smarowania (50 g) (7), sałata, ogórek konserwowy (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek śmietankowy do smarowania (50 g) (7), sałata, ogórek konserwowy (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), serek wegański do smarowania (50 g) (6), sałata, ogórek konserwowy (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek śmietankowy do smarowania (50 g) (7), sałata, ogórek konserwowy (40 g)
<b>POSILEK DODATKOWY</b>		Pieczywo wieloziałiste z masłem, szynką z indyka i rzodkiewką (70 g) 1,6,7,9,10,11,12)		

**CZWARTEK 25.01.2024**

	<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>CUKRZYCOWA</b>	<b>BEZMLECZNA</b>	<b>WYSOKOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), parówka drobiowa (1 szt.) (1,6,9,10,11,12), musztarda (10g) (10), sałata, pomidor (40 g)	pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), parówka drobiowa (1 szt.) (1,6,9,10,11,12), musztarda (10g) (10), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), parówka drobiowa (1 szt.) (1,6,9,10,11,12), musztarda (10g) (10), sałata, pomidor (40 g)	pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), parówka drobiowa (1 szt.) (1,6,9,10,11,12), musztarda (10g) (10), sałata, pomidor (40 g)
<b>II ŚNIADANIE</b>				Owsianka z bananem i mielonymi orzechami (200 g) (1,5,7,8)
<b>OBIAD</b>	Kalafiorowa z ziemniakami (300 ml) (9) Filet z kurczaka po hawajsku (80 g/70 ml) (1,7) Kasza bulgur (200 g) (1) Surówka z marchwi i selera (100g) Kompot jabłkowy (300 ml)	Kalafiorowa z ziemniakami (300 ml) (9) Filet z kurczaka po hawajsku (80 g/70 ml) (1,7) Kasza bulgur (200 g) (1) Surówka z marchwi i selera (100g) Kompot jabłkowy (300 ml)	Kalafiorowa z ziemniakami (300 ml) (9) Filet z kurczaka po hawajsku z mleczkiem kokosowym (80 g/70 ml) (1) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (1) Surówka z marchwi i selera (100g) Kompot jabłkowy (300 ml)	Kalafiorowa z ziemniakami (300 ml) (9) Filet z kurczaka po hawajsku (80 g/70 ml) (1,7) Kasza bulgur (200 g) (1) Surówka z marchwi i selera (100g) Kompot jabłkowy (300 ml)
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), paprykarz szczeciński (50 g) (1,4), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), paprykarz szczeciński (50 g) (1,4), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), paprykarz szczeciński (50 g) (1,4), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), paprykarz szczeciński (50 g) (1,4), sałata, ogórek świeży (40 g)
<b>POSILEK DODATKOWY</b>		Pieczywo wieloziarniste z masłem, serkiem capressi i papryką konserwową (70 g) (1,7,10)		

**PIĄTEK 26.01.2024**

	<b>LATWOSTRAWNA</b>	<b>CUKRZYCOWA</b>	<b>BEZMLECZNA</b>	<b>WYSOKOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kiełbaska krakowska (50 g) (4), , sałata, papryka świeża (60 g)	pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kiełbaska krakowska (50 g) (4), sałata, papryka świeża (60 g)	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), kiełbaska krakowska (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, papryka świeża (60 g)	pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kiełbaska krakowska (50 g) (4), sałata, papryka świeża (60 g)
<b>II ŚNIADANIE</b>				Budyń waniliowy z musem pomarańczowym (200 ml) (1,5,7,8)
<b>OBIAD</b>	Pomidorowa zabelana z ryżem (300 ml) (7,9) Klopsiki rybne z sosem cytrynowo-ziółowym (80 g/ 70 ml) Ziemniaki puree (200 g) Surówka z kapusty kiszanej (100 g) Kompot wiśniowy (300 ml)	Pomidorowa zabelana z ryżem (300 ml) (7,9) Klopsiki rybne z sosem cytrynowo-ziółowym (80 g/ 70 ml) Ziemniaki puree (200 g) Surówka z kapusty kiszanej (100 g) Kompot wiśniowy (300 ml)	Pomidorowa zabelana z ryżem (300 ml) (7,9) Klopsiki rybne z sosem cytrynowo-ziółowym (80 g/ 70 ml) Ziemniaki puree (200 g) Surówka z kapusty kiszanej (100 g) Kompot wiśniowy (300 ml)	Pomidorowa zabelana z ryżem (300 ml) (7,9) Klopsiki rybne z sosem cytrynowo-ziółowym (80 g/ 70 ml) Ziemniaki puree (200 g) Surówka z kapusty kiszanej (100 g) Kompot wiśniowy (300 ml)
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka z brokułem i fetą (120 g) (7)	Pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka z brokułem i fetą (120 g) (7)	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), sałatka z brokułem i tofu wędzonym (120 g) (6)	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka z brokułem i fetą (120 g) (7)
<b>POSILEK DODATKOWY</b>		Pieczywo wieloziałiste z masłem, twarożkiem i rzodkiewką (70 g) (1,7)		