

**PONIEDZIAŁEK 08.01.2024**

	<b>LATWOSTRAWNA</b>	<b>CUKRZYCOWA</b>	<b>BEZMLECZNA</b>	<b>WYSOKOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), parówka drobiowa (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), parówka drobiowa (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), parówka drobiowa (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), parówka drobiowa (1 szt.) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g)(10), sałata, pomidor (40 g)
<b>II ŚNIADANIE</b>				Koktajl bananowy (200 ml)
<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) (9) Makaron z sosem bolońskim (300 g) (1) Gotowany kalafior (100 g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) (9) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim (300 g) (1) Gotowany kalafior (100 g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) (9) Makaron z sosem bolońskim (300 g) (1) Gotowany kalafior (100 g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) (9) Makaron z sosem bolońskim (300 g) (1) Gotowany kalafior (100 g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), (7), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo wieloziarniste, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta z sera żółtego i szczypiorku (50g) (7), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1)z masłem roślinnym (20 g), tofu wędzone (40g) (6), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), , pasta z sera żółtego i szczypiorku (50g) (7), sałata, rzodkiewka (40 g)
<b>POSILEK DODATKOWY</b>		Pieczywo orkiszowe z masłem, tofu wędzonym i papryką konserwową (70 g) (1,6,7,9,10,11,12)		

WTOREK 09.01.2024

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo z sosem tzatziki 1 szt. (3,7), sałata, ogórek świeży (40 g)	pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo z sosem tzatziki 1 szt. (3,7), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste(120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), jajko na twardo z majonezem i koperkiem 1 szt (3,7), sałata, ogórek świeży (40 g)	pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo z sosem tzatziki 1 szt. (3,7), sałata, ogórek świeży (40 g)
<b>II ŚNIADANIE</b>				Pieczywo pszenne z serkiem śmietankowym, łososiem i ogórkiem świeżym (200g) (1,4,7)
<b>OBIAD</b>	Delikatny kapuśniak (300 ml) (1,9) Wieprzowina duszona w bulionie z warzywami (80 g/70 ml) (9) Ziemniaczki pieczone (200 g) Surówka z buraczków i papryki (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Delikatny kapuśniak (300 ml) (1,9) Wieprzowina duszona w bulionie z warzywami (80 g/70 ml) (9) Ziemniaczki pieczone (200 g) Surówka z buraczków i papryki (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Delikatny kapuśniak (300 ml) (1,9) Wieprzowina duszona w bulionie z warzywami (80 g/70 ml) (9) Ziemniaczki pieczone (200 g) Surówka z buraczków i papryki (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Delikatny kapuśniak (300 ml) (1,9) Wieprzowina duszona w bulionie z warzywami (80 g/70 ml) (9) Ziemniaczki pieczone (200 g) Surówka z buraczków i papryki (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Ser a'la oscypek (40 g) (7), sałata pomidor (40 g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1)z masłem (20 g) (7), Ser a'la oscypek (40 g) (7), sałata pomidor (40 g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), Ser żółty wegański (40 g) (6), sałata pomidor (40 g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Ser a'la oscypek (40 g) (7), sałata pomidor (40 g)
<b>POSILEK DODATKOWY</b>		Pieczywo wieloziałiste z masłem, wędliną wieprzową parzoną i ogórkiem kiszonym (70 g) (1,7)		

**SRODA 10.01.2024**

	<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), salceson (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), salceson (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), salceson (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), salceson (30 g) (1,6,7, 9,10,11,12sałata, papryka świeża (40 g).
<b>II ŚNIADANIE</b>				Budyń jaglany z konfiturą wiśniową (200g) (1,7)
<b>OBIAD</b>	Krem z dyni z grzankami (300 ml) (1,9) Kluski śląskie z sosem śmietanowo-grzybowym (250 g/ 70 g) (1,7) Gotowany mix warzyw (100 g) Kompot gruszkowo-śliwkowy (300 ml)	Krem z dyni z grzankami (300 ml) (1,9) Kluski śląskie z sosem śmietanowo-grzybowym (250 g/ 70 g) (1,7) Gotowany mix warzyw (100 g) Kompot gruszkowo-śliwkowy (300 ml)	Krem z dyni z grzankami (300 ml) (1,9) Kluski śląskie z sosem grzybowym na śmietanie wegańskiej (250 g/ 70 g) (1,6) Gotowany mix warzyw (100 g) Kompot gruszkowo-śliwkowy (300 ml)	Krem z dyni z grzankami (300 ml) (1,9) Kluski śląskie z sosem śmietanowo-grzybowym (250 g/ 70 g) (1,7) Gotowany mix warzyw (100 g) Kompot gruszkowo-śliwkowy (300 ml)
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka gyros 120 (3,9,10),	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka gyros 120 (3,9,10),	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), sałatka gyros 120 (3,9,10),	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka gyros 120 (3,9,10),
<b>POSILEK DODATKOWY</b>		Pieczywo wieloziałiste z masłem, kielbaską krakowską i ogórkiem świeżym (70 g) (1,6,7,9,10,11,12)		

**CZWARTEK 11.01.2024**

	<b>LATWOSTRAWNA</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), pasta twarogowa z kiełkami (50 g) (7), sałata, pomidor (40 g)	pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta twarogowa z kiełkami (50 g) (7), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), pasta z zielonego groszku (50g), sałata, pomidor (40 g)	pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta twarogowa z kiełkami (50 g) (7), sałata, pomidor (40 g)
<b>II ŚNIADANIE</b>				Jogurt naturalny z brzoskwinia i mielonym siemieniem lnianym (200g) (7)
<b>OBIAD</b>	Jarzynowa z ziemniakami (300 ml) (9) Roladka z serem mozzarella w sosie pomidorowym (80 g/70 ml) (1,7) Ryż (200 g) Sałata masłowa z jogurtem (100 g) (7) Kompot jabłkowy (300 ml)	Jarzynowa z ziemniakami (300 ml) (9) Roladka z serem mozzarella w sosie pomidorowym (80 g/70 ml) (1,7) Ryż pełnoziarnisty (200 g) Sałata masłowa z jogurtem (100 g) (7) Kompot jabłkowy (300 ml)	Jarzynowa z ziemniakami (300 ml) (9) Roladka z tofu w sosie pomidorowym (80 g/70 ml) (1,7) Ryż (200 g) Sałata masłowa z jogurtem wegańskim (100 g) (7) Kompot jabłkowy (300 ml)	Jarzynowa z ziemniakami (300 ml) (9) Roladka z serem mozzarella w sosie pomidorowym (80 g/70 ml) (1,7) Ryż (200 g) Sałata masłowa z jogurtem (100 g) (7) Kompot jabłkowy (300 ml)
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Ser biały w kawałku (40 g) (7), dżem truskawkowy (50 g) (1), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Ser biały w kawałku (40 g) (7), szynka konserwowa (40 g) (1,6,9,10,11,12), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), dżem truskawkowy (50 g) (1), szynka konserwowa (40 g) (1,6,9,10,11,12), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), Ser biały w kawałku (40 g) (7), dżem truskawkowy (50 g) (1), sałata, ogórek świeży (40 g)
<b>POSILEK DODATKOWY</b>		Pieczywo wieloziarniste z masłem, serem gouda i rzodkiewką (70 g) (1,7)		

**PIĄTEK 12.01.2024**

	<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>CUKRZYCOWA</b>	<b>BEZMLECZNA</b>	<b>WYSOKOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), szprot w puszcze (40 g) (2,4), sałata, papryka świeża (40 g)	pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), szprot w puszcze (40 g) (2,4), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), szprot w puszcze (40 g) (2,4)sałata, papryka świeża (40 g)	pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), szprot w puszcze (40 g) (2,4), sałata, papryka świeża (40 g)
<b>II ŚNIADANIE</b>				bułeczka maślana z miodem i twarogiem (200 g) (1,3,7)
<b>OBIAD</b>	Zupa cebulowa z grzankami (300 ml) (1,9) Ryba duszona w płatkach kukurydzianych z sosem śmietanowym (100 g/70 ml)(1,4,7) Ziemniaki puree (200 g) (7) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Kompot wiśniowy (300 ml)	Zupa cebulowa z grzankami (300 ml) (1,9) Ryba duszona w płatkach kukurydzianych z sosem śmietanowym (100 g/70 ml)(1,4,7) Ziemniaki puree (200 g) (7) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Kompot wiśniowy (300 ml)	Zupa cebulowa z grzankami (300 ml) (1,9) Ryba duszona w płatkach kukurydzianych z sosem śmietanowym wegańskim (100 g/70 ml)(1,4,6) Ziemniaki puree (200 g) (7) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Kompot wiśniowy (300 ml)	Zupa cebulowa z grzankami (300 ml) (1,9) Ryba duszona w płatkach kukurydzianych z sosem śmietanowym (100 g/70 ml)(1,4,7) Ziemniaki puree (200 g) (7) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Kompot wiśniowy (300 ml)
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo graham, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ser mozzarella (40 g) (7), pesto (10 g) (5,7,8), Sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ser mozzarella (40 g) (7), pesto (10 g) (5,7,8), Sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), tofu wędzone (40 g) (6), pesto (10 g) (5,7,8), Sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ser mozzarella (40 g) (7), pesto (10 g) (5,7,8), 9,10,11,12), Sałata, pomidor (40 g)
<b>POSILEK DODATKOWY</b>		Pieczywo orkiszowe z masłem, serkiem chrzanowym i ogórkiem konserwowym (70 g) (1,7,10)		









