

PONIEDZIAŁEK 18.12.2023

	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	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), (7), 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)
II ŚNIADANIE				Bułka weka z serkiem jogurtowym (250 g) (1,4,7)
OBIAD	Zupa szpinakowa z jajkiem (300 ml) (1,3,9) Potrawka drobiowa z warzywami (150g) (1,9) Ziemniaki (200 g) Czerwona duszona kapusta (100g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Zupa szpinakowa z jajkiem (300 ml) (1,3,9) Potrawka drobiowa z warzywami (150g) (1,9) Ziemniaki (200 g) Czerwona duszona kapusta (100g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Zupa szpinakowa z jajkiem (300 ml) (1,3,9) Potrawka drobiowa z warzywami (150g) (1,9) Ziemniaki (200 g) Czerwona duszona kapusta (100g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)	Zupa szpinakowa z jajkiem (300 ml) (1,3,9) Potrawka drobiowa z warzywami (150g) (1,9) Ziemniaki (200 g) Czerwona duszona kapusta (100g) Kompot z owoców leśnych (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta z sera żółtego i szczypiorku (60g) (7), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta z sera żółtego i szczypiorku (60g) (7), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1)z masłem roślinnym (20 g), pasta z tofu wędzonego i szczypiorku (60g) (6), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), pasta z sera żółtego i szczypiorku (60g) (7), sałata, rzodkiewka (40 g)

WTOREK 19.12.2023

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo z majonezem i szczypiorkiem 1,5szt. (3,7) sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo z majonezem i szczypiorkiem 1,5szt. (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 1,5szt. (3,7), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo z majonezem i szczypiorkiem 1,5szt. (3,7), sałata, ogórek świeży (40 g)
II ŚNIADANIE				pudding ryżowy na mleku z bananem (200 g) (5,7,8)
OBIAD	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (300 ml) (1,9) Roladka ze szpinakiem i pomidorami suszonymi w sosie pietruszkowym (80 g/ 70 ml) (1) Ziemniaki (200 g) (1,3) Surówka z marchwi i selera (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (300 ml) (1,9) Roladka ze szpinakiem i pomidorami suszonymi w sosie pietruszkowym (80 g/ 70 ml) (1) Ziemniaki (200 g) (1,3) Surówka z marchwi i selera (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (300 ml) (1,9) Roladka ze szpinakiem i pomidorami suszonymi w sosie pietruszkowym (80 g/ 70 ml) (1) Ziemniaki (200 g) (1,3) Surówka z marchwi i selera (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (300 ml) (1,9) Roladka ze szpinakiem i pomidorami suszonymi w sosie pietruszkowym (80 g/ 70 ml) (1) Ziemniaki (200 g) (1,3) Surówka z marchwi i selera (100 g) Kompot truskawkowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), galaretka drobiowa (100g) (9,10), sałata pomidor (40 g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), galaretka drobiowa (100g) (9,10), sałata pomidor (40 g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), galaretka drobiowa (100g) (9,10) sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo ze słonecznikiem, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), galaretka drobiowa (100g) (9,10), sałata pomidor (40 g)

ŚRODA 20.12.2023

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne, żytnie (40 g) (1) z masłem (20 g)(7), serek kanapkowy zielony (50 g) (7), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo pszenne, żytnie (40 g) (1) z masłem (20 g)(7), serek kanapkowy zielony (50 g) (7), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), hummus naturalny (60 g) (6), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo pszenne, żytnie (40 g) (1) z masłem (20 g)(7), serek kanapkowy zielony (50 g) (7), sałata, papryka świeża (40 g)
II ŚNIADANIE				Serek mascarpone z brzoskwinią i mielonym siemieniem lnianym (200 g) (5,7,8)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (9) Ryż z pieczonym jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową (300g/100ml) (1,3,7) Kompot malinowy (300 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (9) Ryż z pieczonym jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową (300g/100ml) (1,3,7) Kompot malinowy (300 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (9) Ryż z pieczonym jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową (300g/100ml) (1,3,7) Kompot malinowy (300 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (9) Ryż z pieczonym jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtową (300g/100ml) (1,3,7) Kompot malinowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kielbaska na ciepło (80g) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g) (10), keczup (10 g) sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kielbaska na ciepło (80g) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g) (10), keczup (10 g) (1), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), kielbaska na ciepło (80g) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g) (10), keczup (10 g) (1), g) (7), sałata, ogórek świeży (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), kielbaska na ciepło (80g) (1,6,7,9,10,11,12), musztarda (10 g) (10), keczup (10 g) (1) (7), sałata, ogórek świeży (40 g)

CZWARTEK 21.12.2023

	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	Pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek wiejski (60 g) (7), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek wiejski (60 g) (7), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), pasztet sojowy (70 g) (6), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek wiejski (60 g) (7), sałata, pomidor (40 g)
II ŚNIADANIE				Omlet z szynką i koperkiem (200 g) (1,6,7,9,10,11,12)
OBIAD	Pomidorowa zabelana z makaronem (300 ml) (1,7,9) Pulpeciki wieprzowe z sosem koperkowym (80 g/ 70 ml) (1,3) Kasza kuskus (200 g) (1) Marchewka z groszkiem na gęsto (100g) (1) Kompot jabłkowy (300 ml)	Pomidorowa zabelana z makaronem (300 ml) (1,7,9) Pulpeciki wieprzowe z sosem koperkowym (80 g/ 70 ml) (1,3) Kasza kuskus (200 g) (1) Marchewka z groszkiem na gęsto (100g) (1) Kompot jabłkowy (300 ml)	Pomidorowa zabelana z makaronem (300 ml) (1,7,9) Pulpeciki wieprzowe z sosem koperkowym (80 g/ 70 ml) (1,3) Kasza kuskus (200 g) (1) Marchewka z groszkiem na gęsto (100g) (1) Kompot jabłkowy (300 ml)	Pomidorowa zabelana z makaronem (300 ml) (1,7,9) Pulpeciki wieprzowe z sosem koperkowym (80 g/ 70 ml) (1,3) Kasza kuskus (200 g) (1) Marchewka z groszkiem na gęsto (100g) (1) Kompot jabłkowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka jarzynowa (120g) (3,10)	Pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka jarzynowa (120g) (3,10)	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), sałatka jarzynowa (120g) (3,10)	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka jarzynowa (120g) (3,10)

PIĄTEK 22.12.2023

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), szprot w puszcze (50 g) (4), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), szprot w puszcze (50 g) (4), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), Szprot w puszcze (50 g) (4), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), szprot w puszcze (50 g) (4), sałata, papryka świeża (40 g)
II ŚNIADANIE				Buleczka maślana z miodem i orzechami mielonymi (200 g) (1,3,5,7,8)
OBIAD	Żurek (300 ml) (1,7,9) Pulpeciki rybne z sosem koperkowym (80 g/ 70 ml) (1,3,4) Ziemniaki puree (200 g) (7) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Kompot wiśniowy (300 ml)	Żurek (300 ml) (1,7,9) Pulpeciki rybne z sosem koperkowym (80 g/ 70 ml) (1,3,4) Ziemniaki puree (200 g) (7) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Kompot wiśniowy (300 ml)	Żurek (300 ml) (1,7,9) Pulpeciki rybne z sosem koperkowym (80 g/ 70 ml) (1,3,4) Ziemniaki puree (200 g) (7) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Kompot wiśniowy (300 ml)	Żurek (300 ml) (1,7,9) Pulpeciki rybne z sosem koperkowym (80 g/ 70 ml) (1,3,4) Ziemniaki puree (200 g) (7) Surówka z kiszonej kapusty (100g) Kompot wiśniowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo graham, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), (5,7,8), sałatka a'la ceszar (120 g.) (1,3,7), Sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, ze słonecznikiem (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), (5,7,8), sałatka a'la ceszar (120 g.) (1,3,7), 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), sałatka a'la ceszar (120 g.) (1,3,7), Sałata, pomidor (40 g)

