

PONIEDZIAŁEK

25.12.2023

Boże Narodzenie

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), galaretka wieprzowa (100 g) (3), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), galaretka wieprzowa (100 g) (3), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo orkiszowe, wieloziałiste (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), galaretka drobiowa (100 g) (3) sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), galaretka wieprzowa (100 g) (3), sałata, papryka świeża (40 g)
II ŚNIADANIE				Buleczka maślana z mlekiem (1,3,5,7,8)
OBIAD	Zupa grzybowa zabelana z makaronem (300 ml) (1,7,9) Karczek w sosie pieczeniowym (120 g/ 70 ml) (1) Puree ziemniaczane z koperkiem (200 g) Kapusta zasmażana (100 g) (1,7) Kompot gruszkowy(300 ml)	Zupa grzybowa zabelana z makaronem (300 ml) (1,7,9) Karczek w sosie pieczeniowym (120 g/ 70 ml) (1) Puree ziemniaczane z koperkiem (200 g) Kapusta zasmażana (100 g) (1,7) Kompot gruszkowy(300 ml)	Zupa grzybowa z makaronem (300 ml) (1,9) Karczek w sosie pieczeniowym (120 g/ 70 ml) (1) Puree ziemniaczane z koperkiem (200 g) Kapusta zasmażana (100 g) (1) Kompot gruszkowy(300 ml)	Zupa grzybowa zabelana z makaronem (300 ml) (1,7,9) Karczek w sosie pieczeniowym (120 g/ 70 ml) (1) Puree ziemniaczane z koperkiem (200 g) Kapusta zasmażana (100 g) (1,7) Kompot gruszkowy(300 ml)
KOLACJA	Pieczywo graham, pszenne (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ryba po grecku (100 g) (4,9), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ryba po grecku (100 g) (4,9), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, pszenne (80 g) (1)z masłem roślinnym (20 g), ryba po grecku (100 g) (4,9), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ryba po grecku (100 g) (4,9), sałata, pomidor (40 g)

WTOREK 26.12.2023

	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo z sosem tzatziki (1,5 szt./ 30g) (3), (7), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo z sosem tzatziki (1,5 szt./ 30g) (3), (7), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), jajko na twardo z majonezem (2 szt./ 30g) (3), sałata, rzodkiewka (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, orkiszowe (80g) (1) z masłem (20 g) (7), jajko na twardo z sosem tzatziki (1,5 szt./ 30g) (3), sałata, rzodkiewka (40 g)
II ŚNIADANIE				Budyń waniliowy z mielonym prażonym słonecznikiem (200 g) (1,5,7,8)
OBIAD	Koperkowa zabelana z zacierką (300 ml) (1,3,,9) Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (2 szt./ 100 g) (1) Ziemniaki (100 g) Kompot malinowy (300 ml)	Koperkowa zabelana z zacierką (300 ml) (1,3,,9) Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (2 szt./ 100 g) (1) Ziemniaki (100 g) Kompot malinowy (300 ml)	Koperkowa zabelana z zacierką (300 ml) (1,3,,9) Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (2 szt./ 100 g) (1) Ziemniaki (100 g) Kompot malinowy (300 ml)	Koperkowa zabelana zmiksowana z zacierką (300 ml) (1,3,,9) Gołąbki bez zawijania zmiksowane z sosem pomidorowym (2 szt./ 100 g) (1) Ziemniaki puree (100 g) Kompot malinowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek z chrzanem do smarowania (60 g) (7), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo graham, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek z chrzanem do smarowania (60 g) (7), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1), z masłem roślinnym (20 g), pasta z soczewicy (60 g), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo pszenne, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek z chrzanem do smarowania (60 g) (7), sałata, pomidor (40 g)

ŚRODA 27.12.2023

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	Pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (40 g) (1) z masłem (20 g) (7) (7), wędlina kanapkowa (30 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, ogórek świeży (40),	Pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (40 g) (1) z masłem (20 g) (7)(7), wędlina kanapkowa (30 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, ogórek świeży (40),	Pieczywo żytnie, pszenne (120 g) (1), masło roślinne (20 g), wędlina kanapkowa (40 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, ogórek świeży (40),)	Pieczywo orkiszowe, ze słonecznikiem (40 g) (1) z masłem (20 g) wędlina kanapkowa (30 g) (1,6,7,9,10,11,12), sałata, ogórek świeży (40),
II ŚNIADANIE				Omlet z warzywami (200 g) (3)
OBIAD	Barszcz ukraiński z ziemniakami (300 ml) (9) Pierogi ruskie z bułeczką (250 g/ 70ml) (1,3,7) Mix warzyw na ciepło (100g) Kompot gruszkowy (300 ml)	Barszcz ukraiński z ziemniakami (300 ml) (9) Pierogi ruskie z bułeczką (250 g/ 70ml) (1,3,7) Mix warzyw na ciepło (100g) Kompot gruszkowy (300 ml)	Barszcz ukraiński z ziemniakami (300 ml) (9) Pierogi z soczewicą i bułeczką (250 g/ 70ml) (1,3) Mix warzyw na ciepło (100g) Kompot gruszkowy (300 ml)	Barszcz ukraiński z ziemniakami (300 ml) (9) Pierogi ruskie z bułeczką (250 g/ 70ml) (1,3,7) Mix warzyw na ciepło (100g) Kompot gruszkowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ciemna kielbaska na ciepło (1 szt.) (1,6,7, 9,10,11,12), musztarda (10 g) (10), keczup (10g) (1), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo wieloziałiste, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ciemna kielbaska na ciepło (1 szt.) (1,6,7, 9,10,11,12), musztarda (10 g) (10), keczup (10g) (1), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo pszenne, graham (80 g)(1) z masłem roślinnym (20 g), ciemna kielbaska na ciepło (1 szt.) (1,6,7, 9,10,11,12), musztarda (10 g), (10), keczup (10g) (1), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ciemna kielbaska na ciepło (1 szt.) (1,6,7, 9,10,11,12), musztarda (10 g) (10), keczup (10g) (1), sałata, pomidor (40 g)

CZWARTEK 28.12.2023

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	Pieczywo żytnie, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek śmietankowy do smarowania (60g) (7), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo żytnie, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek śmietankowy do smarowania (60g) (7), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo żytnie, wieloziałiste (120 g) (1) z masłem roślinnym(20 g), Serek wegański do smarowania (60g) (6), sałata, papryka świeża (40 g)	Pieczywo żytnie, wieloziałiste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), serek śmietankowy do smarowania (60g) (7), sałata, papryka świeża (40 g)
II ŚNIADANIE				Serek wiejski (200g) (1,3,7)
OBIAD	Jarzynowa z makaronem (300 ml) (1,9) Klopsik wieprzowy z sosem pieczeniowym jasnym (80g/70ml) (1,3,9) Ryż na sypko (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (7) Kompot jabłkowy (300 ml)	Jarzynowa z makaronem (300 ml) (1,9) Klopsik wieprzowy z sosem pieczeniowym jasnym (80g/70ml) (1,3,9) Ryż na sypko (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (7) Kompot jabłkowy (300 ml)	Jarzynowa z makaronem (300 ml) (1,9) Klopsik wieprzowy z sosem pieczeniowym jasnym (80g/70ml) (1,3,9) Ryż na sypko (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (7) Kompot jabłkowy (300 ml)	Jarzynowa z makaronem (300 ml) (1,9) Klopsik wieprzowy z sosem pieczeniowym jasnym (80g/70ml) (1,3,9) Ryż na sypko (200g) Mizeria z jogurtem (100 g) (7) Kompot jabłkowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka niemiecka (120 g) (3,10)	Pieczywo orkiszowe, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka niemiecka (120 g) (3,10)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), sałatka niemiecka (120 g) (3,10)	Pieczywo pszenne, graham (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), sałatka niemiecka (120 g) (3,10)

PIĄTEK 29.12.2023

	LATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	Pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), paluch śląski (100g) (1,6,7,9,10,11,12), ketchup (10 g) (1), musztarda (10g) (10), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), paluch śląski (100g) (1,6,7,9,10,11,12), ketchup (10 g) (1), musztarda (10g) (10), (7), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, żytnie (120 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), paluch śląski (100g) (1,6,7,9,10,11,12), ketchup (10 g) (1), musztarda (10g) (10), (9), sałata, pomidor (40 g)	Pieczywo orkiszowe, żytnie (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), paluch śląski (100g) (1,6,7,9,10,11,12), ketchup (10 g) (1), musztarda (10g) (10), sałata, pomidor (40 g)
II ŚNIADANIE				Koktajl (pomarańcza, szpinak, natka pietruszki, kiwi, siemię lniane) (200 ml)
OBIAD	Pomidorowa zabieleną z makaronem (300 ml) (1,7,9) Dorsz w cieście z pieczarkami (100 g) (1,3,4,7) Ziemniaki puree z koperkiem (200 g) (7) Surówka z kapusty kiszonej (100 g) Kompot wieloowocowy (300 ml)	Pomidorowa zabieleną z makaronem (300 ml) (1,7,9) Dorsz w cieście z pieczarkami (100 g) (1,3,4,7) Ziemniaki puree z koperkiem (200 g) (7) Surówka z kapusty kiszonej (100 g) Kompot wieloowocowy (300 ml)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (1,9) Dorsz w cieście z pieczarkami (100 g) (1,3,4,7) Ziemniaki puree z koperkiem (200 g) (7) Surówka z kapusty kiszonej (100 g) Kompot wieloowocowy (300 ml)	Pomidorowa zabieleną z makaronem (300 ml) (1,7,9) Dorsz w cieście z pieczarkami (100 g) (1,3,4,7) Ziemniaki puree z koperkiem (200 g) (7) Surówka z kapusty kiszonej (100 g) Kompot wieloowocowy (300 ml)
KOLACJA	Pieczywo żytnie, wielozziarniste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ser mozzarella (40 g) (7), , ogórek konserwowy (40 g) (10)	Pieczywo żytnie, wielozziarniste (80 g) (1) z masłem (20 g) (7), ser mozzarella (40 g) (7), ogórek konserwowy (40 g) (10)	Pieczywo żytnie, wielozziarniste (80 g) (1) z masłem roślinnym (20 g), szprot w puszcze (60 g) (4), ogórek konserwowy (40 g) (10)	Pieczywo żytnie, wielozziarniste (80g) (1) z masłem (20 g) (7), ser mozzarella (40 g) (7), , ogórek konserwowy (40 g) (10)

